Сергей Гладков

Льняное масло: скромный элексир жизни

Серьезные ошибки начинающих вегетарианцев

«Умное» сыроедение

Травоедение: бесплатная еда повсюду

Полезные сладости

КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЖИЗНИ

100 рецептов живой растительной пищи

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В последнее время все большее число людей интересуются здоровым образом жизни и таким важным его аспектом, как здоровое питание. В сети Интернет уже много сайтов, форумов, фильмов, книг и других материалов посвящены здоровому питанию. Вокруг этой темы не прекращаются споры, и специалисты до сих пор не пришли к единому мнению. Поэтому книга Сергея Гладкова является настоящей находкой для людей, которые хотят не только оздоровиться, но и изменить свой образ жизни, свое мировоззрение, вернувшись к истокам. Ее выгодно отличает то, что система, которую предлагает автор книги, — не диета, а питание, строго соответствующее устройству пищеварительной системы человека, позволяющее есть сколь угодно много и быть здоровым и счастливым.

- Сергей Гладков
  - От автора
  - Глава 1 Пища, несущая жизнь
    - Для кого эта книга
    - Что такое жизненность
    - Природное питание
    - Умное сыроедение
    - Какие энергии нам нужны
    - Признаки увеличения жизненности
    - Термическая обработка пищи — разрушение связи с природой
    - Смертельная опасность на каждом углу
      -
      - Механическая обработка пищи
      - Субстанция и структура в пище
    - Сыроедение и природолюбие
      -
      - Балансировка Инь и Ян
    - Когда информации слишком много
      -
      - Дружба с пищей
    - Моральный аспект вегетарианства
      -
      - Осознанное питание
    - Фатальные ошибки начинающих вегетарианцев
      -
      - Печенье и трансжиры

- Реабилитация молочных продуктов
- Употребление сои
- Долой соль!
- Полезные жиры
- Недостаток ферментов в пище
- О пользе таблеток и порошков
- Как часто надо есть
- Не все сырое полезно
- Вовсе не все проростки полезны
- Догма монотрофного питания
- Вареная пища не рекомендуется, но не запрещается
- Разоблачайте догмы
- Ясно видеть цель

- Источники незаменимых аминокислот
- Незаменимые жирные кислоты
- Диета Йоханны Будвиг
  -
  - Подогрев пищи
  - Моноедение — важный принцип, но не догма
  - Пять вкусов
  - Если знать секрет!
  - «Пищевой поезд»
  - Зеленый Океан Жизни
- Народные рецепты — опыт тысячелетий
- Сыроедение и природолюбие: подводим итоги

○ Глава 2
- Начнем с реорганизации кухни
- Минимальный парк кухонной техники
  -
  - Блендеры
  - Соковыжималки
  - Электроизмельчитель
  - Кухонная эргономика
  - Запасы
  - Кооперация природолюбов
  - Социализация сыроедения
  - Советы для занятого человека
- Как употреблять живую пищу
- Как правильно обращаться с льняным маслом
- Может ли природное питание вылечить рак?
- Переходный период

○ Глава 3

- Как создавались рецепты
- Сладкие блюда
  -
  - Сладкие ореховые шарики из миндаля
  - Сладкие ореховые помадки
  - Помадки из кунжута
  - Помадки из очищенного миндаля
  - Конфеты из пыльцы
  - Настоящий шоколад
  - Настоящие шоколадные трюфели
  - Торты из агара
  - Желе, пирожные и конфеты из цветов
  - Яблочная пастила
  - Мармелад из хурмы
  - Бананы с халвой из тыквенных семечек
  - О сочетании орехов и фруктов
  - Бразильский орех с авокадо
  - Бразильские орехи с зеленью
- Сырые супы
  -
  - Овощное шампанское
  - Овощной суп-пюре
  - Овощной суп со свежей зеленью и чесноком
  - Овощной суп с кинзой и грецкими орехами
    -
  - Суп из пшеничных проростков
  - Живой овсяный кисель
- Вторые блюда
  -
  - Самое простое второе
  - Биточки из бразильских орехов с чесноком
- Зеленое изобилие
  -
  - Зеленые каши
  - Каша из зелени петрушки
  - Зеленые каши из сорняков
  - Зеленая каша из петрушки, тыквенных семечек и яблок
  - Зеленый коктейль
  - Биточки из одуванчика с орехами
  - Зеленые пирожные
  - Классическая «зеленка» из пшеничной зелени

- Мое основное зеленое блюдо
- «Зеленка» из травяных порошков
- Зеленая «сметана»
- Блюдо из травяного жмыха

- Каши из живого зерна
  -
  - Тайна яровой пшеницы
  - Каша из пророщенной пшеницы
  - Каша из проростков овса
  - Каша из пророщенного гороха маш
  - Вместо манной каши
  - Гречка-экспресс
  - Каши быстрого приготовления
  - Особенности льняной каши
- Хлебные изделия из живого зерна
  -
  - Живой хлеб из яровой пшеницы
  - Варианты приготовления живого хлеба
  - Печенье из проса
  - Пшеничные пряники
  - Ферментация взамен термообработки
  - Разумная уступка термической обработке
- Живые приправы
  -
  - Порошок из листа одуванчика
  - Порошок из листа подорожника
  - Порошок из листа петрушки и сельдерея
  - Приправа для овощных и ореховых блюд
  - Ореховая посыпка для овощных блюд
  - Ореховая посыпка для сладких блюд и фруктов
- Ферментированные травяные чаи
  -
  - Чай из ферментированной клубники, малины, смородины
  - Иван-чай
  - Чай из листа лесного ореха (лещины)
  - Березовый чай
  - Чай из корней солодки
- Несколько советов по поводу соков
  -
  - Правильная соковыжималка
  - Разбавление соков
  - Соки перед едой

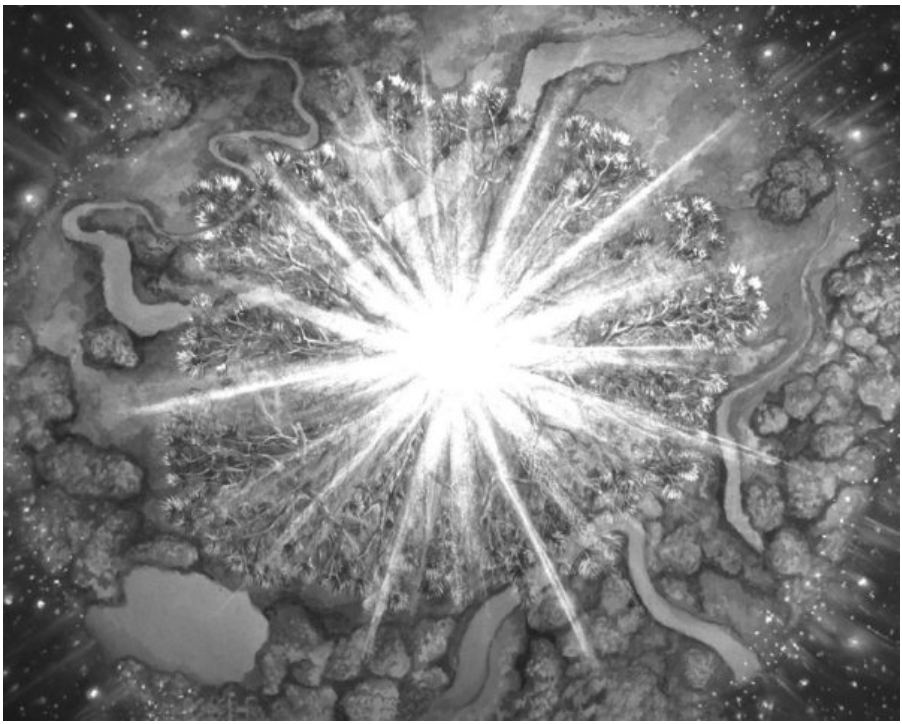
- Перекусывайте живыми соками
- Зеленые эликсиры здоровья

- Блюда из цветов
  -
  - Лилии и лилейники
  - Розы и пионы
  - Цветки огурцов, кабачков, тыкв и дынь
  - Цветочные коктейли
- Ореховые пасты, халва
- «Молочные» блюда из орехов
  -
  - Миндальное молоко
  - Кунжутное молоко
  - «Соленые» йогурты
  - Ореховый майонез
  - Ореховые сыры
  - Ореховое мороженое
- Квасы, кваши и сыры
  - Кваши из овощей и фруктов
  - Классические кваша и сыр из овощного жмыха
  - Квасы из фруктового жмыха
  - «Сухие» квасы из жмыхов
  - Квашеные проростки пшеницы
  - Кваша и сыр из зелени
  - Квашеная сныть
  - Кваши и сыры из лекарственных трав
  - Квасы из отрубей
  - Оживление «мертвой» пищи квашением
- Пищевые имитации
  -
  - Яблочные чипсы
  - Яблоко с яблоками
  - «Крепкие» напитки
  - «Балык» и «вобла» на агаре
  - «Копченые колбаски» из орехов
  - «Маслины» из иван-чая
  - «Кальмары» из проростков гороха
  - «Кефирные» напитки из зерна
    -
- «Переходные» блюда
  -
  - Каша из пшенной муки
    -

        - Вермишель из иророщеиной пшеницы
        - Запаренный хлеб из проросшей пшеницы
        - Недожаренная картошка
    - Рецепты Йоханны Будвиг
        -
        - Творожно-льняная сметана
        - Майонез по рецепту Будвиг
        - Линомель
        - Мюсли по Будвиг
    - Как приготовить правильный творог
    - Еще несколько необычных рецептов
        - Каша из желудей
        - Лучший природный антибиотик из грейпфрутов
        - Антиоксидант из винограда
        - Медовые экстракты
        - Живое варенье
- Заключение
- Важные интернет-ссылки

Сергей Гладков
Кулинарная Книга Жизни. 100 рецептов живой растительной пищи

От автора



Эта книга рассказывает о том, как стать по-настоящему живым, начав питаться животворящей природной пищей. Как из усталого и серого человека, обремененного горой невыполнимых планов, превратиться в сияющее существо. Здоровое, наполненное энергией, успешное во всех отношениях — в привычных, социальных областях, а также в творчестве и духовном развитии.

Как сделать пищу лекарством и источником сил и при этом продолжать получать удовольствие от еды, не прибегая к аскетическим практикам и суровому самоограничению?

Автор раскрывает свои секреты и делится сотней очень необычных рецептов живой пищи. Эти рецепты представляют собой основу книги. Блюда, описанные в книге, легко приготовить, и они по-настоящему вкусны!

Позицию автора можно назвать «умным сыроедением». Многие люди, решив стать вегетарианцами или сыроедами, пытаясь резко изменить свою диету, часто сталкиваются с проблемами. Они забывают, что организм подобен океанскому кораблю — для его разворота нужно время.

Поэтому в этой книге так много внимания уделяется переходной диете. Попутно обсуждаются типичные ошибки начинающих сыроедов. Проверьте себя, все ли вы учли в своей диете?

Обсуждаются вопросы переоборудования кухни и оснащения ее приборами, которые помогают сохранять жизненные силы еды, а не уничтожают их. Автор книги делится своими собственными приемами приготовления живой пищи.

Много внимания уделено социальным вопросам природного питания — кооперации единомышленников, вписывания своих новых подходов в общепринятые нормы.

Одна из главных идей этой книги состоит в том, что правильную диету каждому придется построить для себя самому, не следуя каким-либо догмам, а чутко прислушиваясь к своему организму и отыскивая в себе признаки возрастания жизненности. Творческий, осознанный подход к построению диеты — это три четверти успеха.

По благословению
Свами Вишвананды

Глава 1 Пища, несущая жизнь

Для кого эта книга

Эта книга написана прежде всего для тех, кто почувствовал, что волны дел захлестнули его и сил стало не хватать. Для всех, кто почувствовал усталость от жизни — и вместо того, чтобы наслаждаться ею, стал спешить, метаться и раздражаться.

Жертвами современного образа жизни становятся в первую очередь жители больших городов, особенно те, кто занимается бизнесом, наукой, искусством, программированием — словом, все те, кто на фоне неблагоприятной экологии вынужден тратить огромное количество нервной энергии на свою работу.

Эта книга адресована всем уставшим людям. *Я* счастлив сообщить вам радостную весть: у вас есть замечательный шанс, которым вы легко можете воспользоваться! Впереди вас ждут не болезни и страдания, не постепенная утрата достигнутых целей и деградация, а новые прекрасные перспективы.

Чтобы использовать открывающиеся возможности, надо начать изменяться самому и в первую очередь необходимо изменить свою систему питания.

Но и здоровые, процветающие и довольные собой люди найдут в этой книге немало интересного и полезного. Они смогут наслаждаться жизнью во всей полноте и открывать в ней новые горизонты.

Приготовление пищи — это очень личное, интимное занятие. Надо всегда стараться заниматься этим самим, кем бы вы ни были — банкиром, профессором или дирижером.

Это очень интересное и увлекательное хобби!

Научившись приготавливать пищу, которая исцеляет и дает новые силы для жизни, вы сможете научить этому и других и тем самым сформировать вокруг себя сообщество друзей, связанных общим интересом. В этом сообществе вы никогда не будете чувствовать себя одиноким.

Что такое жизненность

Сначала давайте попытаемся представить себе, что же такое жизненность, добиваться которой мы хотим с помощью природного питания. Я постараюсь обойтись без лишней философии и просто напомню вам о том, что вы и без меня прекрасно знаете.

Итак, вы просыпаетесь за 15 минут до будильника — просто потому, что прекрасно выспались и больше спать не можете. Вы еще не успели ни о чем подумать, а в груди у вас словно звучит радостная песня. Все хорошо! Вы вспоминаете свои сны — бирюзовые моря, голубые небеса, потоки света.

Вы встаете и, не одеваясь, идете умываться — холодной водой, естественно, потому, что вам жарко. Вы наслаждаетесь ароматом воды, которая напоминает вам детские купания далекого прошлого.

Вы равнодушно смотрите на завтрак — есть не хочется. На всякий случай вы прихватываете с собой яблоко и отправляетесь на работу.

Целый день вы общаетесь с множеством людей, и это общение не угнетает вас, а, наоборот, наполняет энергией.

Все дела вам в радость!

Вечером вы неожиданно для себя обнаруживаете, что рабочий день окончен и надо идти домой. Но вы совсем не устали! Вам кажется, что настоящие силы только что пришли и вы еще можете горы свернуть…

В моей жизни случались такие дни — ив вашей, наверное, тоже. Но почему они стали все реже и реже? Потому что Жизнь стала ускользать от нас, и виноваты в этом мы сами.

Мы просто утратили связь с Жизнью, с Единым Бытием Природы.

Природное питание

Эта книга расскажет вам о том, как с помощью естественного, природного питания значительно улучшить свое здоровье, увеличить творческие способности, духовно развиться.

Такой образ жизни я называю ***Природолюбием*** — это означает, что мы любим Природу, а она любит нас. Мы восстанавливаем утраченные связи с Природой, и это наполняет нас жизненными силами.

Возвращение в объятия Природы мы начинаем с перестройки своего питания, которое является фундаментом нашего здоровья. В следующих книгах этой серии мы поговорим и о других компонентах природного образа жизни.

Эта книга основана на моем личном опыте и не претендует на создание какой-либо системы. Ведь системы возникают и исчезают, а Жизнь остается! Я предпочитаю просто быть в Жизни, и мне этого достаточно. Я просто получаю от этого удовольствие, наслаждаюсь этим.

Можно сказать, что эта книга повествует о том, как научиться по-настоящему наслаждаться Жизнью и как реализовать свой потенциал.

Эта книга практическая, хотя в ней нашлось место и для теории, и для философии.

Но главное в этой книге — это рецепты! Все рецепты (за исключением нескольких, на которые я даю ссылки) составлены лично мной, я не переписывал их из других источников и не адаптировал. Большинство рецептов приходили ко мне точно так же, как к поэту приходят стихи — в результате вдохновения. Все описанные здесь блюда нравятся мне и моим друзьям и, может быть, понравятся и вам. Многие рецепты были записаны прямо на кухонном столе!

Это действительно **Кулинарная Книга Природы**, в которой не просто приводятся рецепты, но и описываются вкусы блюд, объясняется выбор компонентов. Я постарался определенным образом соблазнить вас Природолюбием, используя самый надежный путь — через желудок! Ведь для большинства людей «вкусно» означает правильно.

Конечная цель, которую я преследую, — вовлечь вас в увлекательный процесс построения самого себя с помощью природного питания. Я сознательно избегаю слова диета, потому что описываемая в этой книге система питания не имеет ничего общего с само изнурением. Природное питание — это вкусно, оно

приносит радость!

Более того, такое питание естественным образом лечит, потому что натуральная пища является наилучшим лекарством. Она не прячет симптомы болезней, не создает осложнений. Природная пища лечит сразу все органы и системы нашего организма.

Почему это так, я постараюсь объяснить в следующих разделах этой главы.

Я призываю вас всерьез задуматься о том, что вокруг наших городов свободно произрастают миллионы тонн прекрасной, целебной пищи, которую мы высокомерно называем травой и всячески с ней боремся, но в то же время мы из кожи вон лезем, тратим свое время и силы, чтобы заработать денег и купить в супермаркетах то, что приносит нам только вред и болезни.

Быть может, настало время всем нам научиться пользоваться тем, что Мать-Природа разложила на своей скатерти. **Природа приглашает нас за свой стол!** Отказываться невежливо, давайте хотя бы попробуем! Как знать, где и когда могут пригодиться эти знания. Средства массовой информации пугают нас то кризисами, то ужасными катаклизмами — а вдруг и правда в какой-то момент мы можем оказаться без электричества, газа и тепла?

Вот тогда-то мы с радостью вспомним, что умереть от голода, находясь в объятиях Природы, просто невозможно! Надо лишь знать некоторые ее маленькие секреты.

Умное сыроедение

Многие, решив стать вегетарианцами или сыроедами, пытаются на полном ходу перепрыгнуть с одного поезда на другой, встречный. Несомненно, общепринятые нормы питания неотвратимо уносят нас на конечную станцию жизни. И нам надо срочно менять направление движения. Но для этого совершенно необязательно доводить себя до дистрофии и реанимации. А для многих именно этим заканчивается опыт резкого перехода на новую систему питания.

Вместо этого автор предлагает спокойно доехать до ближайшей станции и там с комфортом пересесть на обратный поезд, не разбившись насмерть и не растеряв багажа. Именно поэтому автор данной книги так много внимания уделяет переходной диете.

Настоящие сыроеды употребляют пищу в том виде, в каком ее «приготовила» Природа — прямо с грядки. Никаких хлопот с приготовлением, посудой!

Но, увы, чтобы начать так питаться, надо иметь как минимум крепкие зубы и здоровое пищеварение. У меня не было ни того ни другого, поэтому пришлось пойти путем компромисса и создать особую кулинарию — для себя самого и, может быть, для друзей.

В настоящее время лишь единицы смогли подняться на сияющие вершины сыроедения, а все остальные бредут где-то внизу, пытаясь добраться хотя бы до перевала. Они не могут карабкаться по вертикальной стене, и им необходимо найти удобную и безопасную тропу.

Я считаю, что не следует фанатично употреблять продукты в абсолютно неизмененном виде. Ведь мы их все же пережевываем, смачиваем слюной, обрабатываем желудочным соком и согреваем до температуры собственного тела. Иначе говоря, мы адаптируем природную пищу к системе своего организма.

Если мы физически слабы, то в процессе восстановления своего здоровья логично воспользоваться костылями в виде кухонной техники и приборов. Главное — переработка пищи должна сохранять нам большую часть ценных природных веществ, насыщенных управляющей и исцеляющей информацией.

Я называю это «умным сыроедением», имея в виду прицельный и творческий характер такого подхода.

Нужно не бросаться из стороны в сторону под лозунги того или другого «единственно правильного метода», а осознанно и кропотливо строить свою диету.

Какие энергии нам нужны

Я с уверенностью заявляю, что ценность пищи не сводится к содержащимся в ней калориям, количеству белков, жиров и углеводов. Человек — не паровоз, который питается калориями.

Нашему телу нужны энергии различных уровней. Чем более творческой является наша деятельность, тем большим количеством информации должна быть насыщена пища. Например, если к цветочной пыльце подойти с обычными диетическими мерками, то ее ценность как продукта питания близка к нулю. Однако пыльца практически целиком состоит из витаминно-минеральных комплексов и содержит в себе полный набор аминокислот. Пыльца — это наилучшее питание для тех, кто работает при предельных интеллектуальных нагрузках. Это также очень хорошая пища для пожилых людей, так как она может полностью заменить собой мясо и птицу. Но не следует забывать о том, что при постоянном применении пыльца разжижает кровь. Для кого-то это хорошо, а для кого-то — не очень.

Но если мы едим только ту пищу, которая практически не содержит природной информации, например манную кашу, то наш организм должен затрачивать собственные «вычислительные ресурсы», чтобы извлечь из каши ее калории. После такой еды интенсивно расходуется потенциал нашей нервной системы и на нас нападает сонливость. Так, от человека, который питается хлебом и мясом, трудно ожидать творческого взлета или оригинальных решений. А вот суетливость, агрессивность и угрюмость — обычные спутники такой диеты.

Пообедав фруктами и зеленью, уже через несколько минут начинаешь ощущать разогрев организма, и через полчаса приходит эмоциональный подъем — так проявляет себя организующее воздействие информации, которую мы приняли в себя вместе с пищей.

Информация, которая приходит к нам в виде пищи, в значительной степени управляет нами, формирует наши подсознательные устремления. Природная информация делает нас цельными, дает нам естественный иммунитет и направляет нашу эволюцию.

Если же питаться только фастфудом, то **без ориентирующего влияния природной среды начинается быстрая физическая, чувственная и умственная деградация человека**. Уже сейчас можно увидеть проблемы поколения,

которое выбрало гамбургеры, кока-колу и сникерсы: люди начинают превращаться в монстров. Вы не задумывались, почему в западной киноиндустрии, даже в мультфильмах, такое количество чудовищ и уродцев?

Нас как будто готовят к такому будущему, в котором человек утратит свой естественный облик.

Западный мир тяготеет к жесткому контролю и к механической запрограммированности. А вот для решения творческих проблем все чаще приглашаются люди из России, Китая или Индии. Я вижу здесь последствия диетических предпочтений, ставших стандартными в «процветающих» странах.

Признаки увеличения жизненности

В дальнейшем я не раз буду повторять простую мысль: не все сырое может оказаться полезным именно для вас! Например, людям, у которых первая группа крови, совершенно не подходят проростки пшеницы или люцерны. Не зная этого, многие мучаются, теряют силы и усугубляют болезни.

Поэтому, осознав, что общепринятое «индустриальное» питание разрушает здоровье, не надо пытаться решить проблему одним махом. Вам предстоит пройти длинный путь, кропотливо строя свою собственную диету.

Из всего многообразия сырой и минимально обработанной пищи необходимо найти то, что наилучшим образом подходит именно вам, и процесс этот требует усилий, внимательного анализа и творчества.

Как же узнать, чем именно вам следует питаться? У вас есть один авторитетный советник: ваш собственный организм. Он вам подскажет, что для вас хорошо, а что плохо.

Если через 10–20 минут после еды вы почувствовали, что тело стало разогреваться, как бы покрылось приятным пухом или мурашками, у вас прошла сонливость, улучшилось настроение, обострилось восприятие и мысли «побежали» легко и весело, то ваша еда была правильной, и ваша жизненность в результате возросла.

Хорошими признаками являются также ощущение легкого «огонька», горящего на стопах ног, на ладонях, в середине груди, превращение потливости в сухую наэлектризованность, легкое и глубокое дыхание, ощущение прозрачности и воздушности тела.

А вот если после еды вас неудержимо потянуло в сон, вы стали мерзнуть, в области солнечного сплетения или в правом подреберье появилось чувство холода или начал разгораться костер; если сразу же после еды или через некоторое время появились газы и резко задвигался кишечник, то еда для вас оказалась неподходящей, даже если по всем оздоровительным прописям она считается здоровой.

Плохими признаками также являются ухудшение настроения, спутанность мыслей, появление раздражения или суетливости, а также холодной испарины, охлаждение ступней ног или кистей рук, чувство слабости в ногах. Не говоря уже о явных признаках болезненности — например, появление одышки, ускорение пульса, появление боли в сердце.

И хотя такие признаки могут появиться, как уже было

сказано, и от сырой пищи, гораздо чаще они вызываются фастфудом, мусорной едой, которой так любят питаться современные подростки. Эти признаки свидетельствуют об отравлении организма.

Термическая обработка пищи — разрушение связи с природой

Природная пища удивительным образом соответствует внутренней структуре организма. Можно было бы сказать, что существа с течением времени приспособились. Сколько времени понадобится человеку, чтобы приспособиться, например, к употреблению каменного угля или нефти? Генно-модифицированным продуктам или трансжирам? Скорее всего, пытаясь приспособиться к употреблению таких продуктов, мы все быстро вымрем.

Необходимо осознавать, что **живые существа и их пища развиваются во взаимосвязи**, поскольку настраивают энергию друг друга. И наличие самой этой способности приспособления удивительно!

Современная микробиология раскрыла этот секрет: сама Природа подсказывает населяющим ее существам, как и в какую сторону им следует видоизменяться. По цепям питания передается важнейшая информация, без которой живые организмы просто не могут существовать. Они не смогут эволюционировать, приспосабливаться к пище и даже просто переваривать ее и освобождаться от отходов. Эта информация способствует синхронизации живых существ с окружающей средой.

Отсюда следует, что приготовление пищи — это великое таинство, которое надо совершать в сотрудничестве с Природой. Представьте, что произойдет, если в канал связи международной финансовой биржи встрянет какой-нибудь юный хакер возрастом 3–5 лет, который станет стирать из сообщений не понравившиеся ему значки и вместо них вставлять свои или просто уничтожит 99 процентов информации. Долго ли протянет такая биржа?

А ведь мы и есть такие хакеры-хулиганы! В зелени, сырых овощах, фруктах, орехах содержатся живые комплексы витаминов, энзимов и микроэлементов. Количество этих разнообразных веществ измеряется десятками и сотнями тысяч, из которых современная наука познала, да и то поверхностно, лишь несколько сотен.

Эти живые вещества, попадая в наш организм, организуют его работу. Они запускают десятки и сотни тысяч химических реакций, налаживают процессы пищеварения, ассимиляции пищи, вывод ненужных веществ и ядов из организма. А нам лишь

остается с изумлением созерцать этот величественный процесс и надеяться на то, что когда-нибудь сможем понять его закономерности.

Если же пища сварена или иначе термически (или химически) обработана, то все эти прекрасные природные помощники оказываются убитыми, а приносимая ими богатейшая информация — стертой. Остается лишь удивляться, как долго может продержаться человек на термически обработанной пище!

Но мы, люди XXI века, разрываем не только пищеварительный информационный канал связи с Природой. Мы дышим смесью бензиновых паров с угарным газом, а вместо природного электричества, насыщенного животворящими модуляциями, мы наполняем свои нервные окончания разнообразными индустриальными помехами. И поэтому огромное количество онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний не должно нас удивлять.

Мы поставили себя в положение велосипедиста, который закрыл глаза и отпустил руль, находясь на оживленной магистрали.

Что же нам делать?

Надо открыть глаза, схватить руль и начать быстро соображать!

Смертельная опасность на каждом углу

В принципе совершенно правильно призывать к питанию минимально обработанной пищей. Но сейчас необходимо сконцентрировать внимание на главном факторе разрушения здоровья современного человека. Речь идет об употреблении в пищу так называемых стабилизированных, гидрогенизированных и просто насыщенных жиров.

В угоду пищевой промышленности и системе торговли натуральные жиры и масла перерабатываются, чтобы сделать их химически и биологически малоактивными. Такие продукты могут храниться на полках магазинов годами, не изменяя своего состояния, что для продавцов и производителей очень удобно.

Но точно так же эти жиры будут без движения лежать или накапливаться в организме человека, потому что для их переработки необходимо огромное количество ферментов, которых у нас и так недостает.

Эти жиры в виде достаточно крупных капелек забивают мелкие сосуды, откладываются на их стенках крупными атеросклеротическими бляшками, а также выводят из работы рецепторы гормонов. Нарушается кровообращение, возникает нарушение клеточного дыхания, накапливаются токсины. В этом и состоит главная причина болезненности современных людей, а вовсе не сверхнагрузки и стрессы, о которых принято сейчас говорить. По сравнению с жизнью наших предков мы живем в тепличных условиях, но все равно утрачиваем здоровье.

Особенно вредны так называемые «трансформы» жиров и масел, которые образуются в результате тепловой или химической переработки. Эти жиры мало того что накапливаются и лежат без движения, они являются канцерогенами. Все, что было приготовлено с использованием маргаринов, кондитерских жиров, стабилизированных животных и растительных масел, является смертельно опасным и приводит сначала к сердечно-сосудистым, а затем к другим тяжелым заболеваниям: аллергиям, сахарному диабету, артриту, астме и раку.

Смертельно опасными продуктами питания, кроме уже упомянутых жиров, являются все продукты питания, которые приготовлены с их использованием:

- чипсы
- крекеры и печенье
- пирожные и другие кондитерские изделия
- колбасы, ветчина

• гамбургеры, промышленные полуфабрикаты в виде котлет

• все виды мяса, птицы и рыбы, приготовленные на гриле, включая шашлык

• все виды копченостей

Список этим не ограничивается, и вы можете его продолжить. Даже натуральные насыщенные жиры перегружают организм и являются вредными. Это все виды животных жиров, включая сливочное масло (в том числе и топленое), а также многие растительные жиры, например какао-масло, масло авокадо, — все те жиры, которые при комнатной температуре являются твердыми.

С пользой для здоровья можно употреблять лишь свежий, непереработанный жир холодноводных рыб и растительные масла холодного отжима, из которых безусловный фаворит — льняное масло. Об этом мы еще поговорим.

Механическая обработка пищи

Механическая обработка пищи — это как бы внешнее пережевывание. Она позволяет экономить на стоматологах и добиваться лучшего измельчения пищи, особенно при разрушенных зубах.

Механическая обработка пищи не должна нагревать ее до температуры выше 45 градусов и не должна ее сильно окислять.

Поэтому я использую блендер, мясорубку и соковыжималку на самых низких скоростях. Наличие нескольких скоростей у кухонного прибора, как правило, означает более высокую цену, но на этом не стоит экономить.

Грамотная механическая обработка пищи снимает необходимость термической обработки или сводит ее к минимуму. Например, самостоятельно приготовленная мука сварится за 3 минуты, а зерно варилось бы 20–30 минут.

Субстанция и структура в пище

Механическая обработка пищи в значительной степени снимает нагрузку с наших зубов и упрощает переваривание пищи. Однако в этом есть и свои минусы: мы перестаем как следует смачивать пищу слюной, птиалин, выделяемый из слюны, не подготавливает ее к перевариванию, вследствие чего возникают брожение и раздражение кишечника.

Что же делать, если у нас нет возможности грызть целую

морковку или жевать цельное зерно? Как всегда, надо попытаться соединить противоположности!

Я всегда добавляю в овощное или фруктовое пюре тонкие ломтики продуктов, подходящих по таблице совместимости. Или кусочки тех же самых продуктов, из которых сделано пюре.

Кроме того, кусочки цельных продуктов очень украшают блюда. Ведь внешний вид пюре, особенно овощных, не очень-то аппетитный. Тонкие кусочки овощей, несколько орешков или веточка зелени смогут превратить ваше блюдо в художественное произведение.

Сыроедение и природолюбие

В настоящее время на Западе получило распространение движение под названием «натуризм»; это понятие более общее, чем сыроедение. Оно включает в себя все натуральные, естественные методы питания и оздоровления.

Но я сейчас введу в обращение новый термин — **природолюбие**, определение которого, помимо питания живой пищей, включает в себя еще и здоровый образ жизни, и ориентированное на восстановление нормальной экологии мышление, и изменение собственного характера, и устремление к воссоединению с целостностью Природы. Только в результате такого комплекса мер связь с Природой восстанавливается полностью, и через человека начинают проходить колоссальные природные силы, которых хватает не только на поддержание здоровья, но и на интенсивное и продуктивное творчество.

Термин «сыроедение» все же не вполне удачен и даже настораживает, отталкивает новичков. У людей создается впечатление, что сыроеды — это упрямые угрюмые люди, которые холодными зимними ночами грызут свои морковки и портят зубы вопреки «научной» системе питания, принятой во всем мире.

В конце концов, волки ведь также сыроеды — они же не готовят зайчиков на сковородке. Значит ли это, что мы и их зачисляем в свою компанию?

Я выбрал слово «природолюбие» (которое пришло ко мне в результате вспышки интуиции во время прогулки в лесу), дабы подчеркнуть, что питание без термической обработки — это лишь средство. **Цель же состоит в том, чтобы воссоединиться с Природой и получить от нее до сих пор недоступные для нас силы и энергии.**

Ради чего я пошел на все эти эксперименты с питанием? Фактор обретения здоровья первоначально был главным. Однако в дальнейшем стало ясно, что цель вовсе не в этом. Огромное число здоровых людей здоровы только потому, что живут серой жизнью, в которой нет места социальному благополучию и творчеству. Стоит им попытаться проявить себя, как ресурс их здоровья быстро исчерпывается, и они тяжело заболевают — так случилось и со мной.

Восстановить утраченное здоровье — это половина дела. Надо постараться увеличить его потенциал, чтобы человеческая жизнь перешла на новый уровень, когда все легко, все удается и при этом получаешь огромное наслаждение от самой жизни.

Вот это — настоящая цель! Именно ее ставят перед собой природолюбы. Она достигается только воссоединением утраченного единства с Природой.

А путь к этому единству лежит, как ни странно, через желудок.

Балансировка Инь и Ян

В процессе приготовления пищи должна соблюдаться важная пропорция: соотношение между началами Инь и Ян. Инь в традиционной китайской медицине считается женским, охлаждающим началом, в то время как Ян — это мужской, согревающий принцип.

Надо сказать, что благодаря макробиотике, которая была создана совсем недавно и которая несколько вольно трактует древнюю науку о питании, вопрос о правильном соотношении этих двух принципов несколько запутался. Например, макробиотика предлагает нам питаться в основном зерновыми (до 90 процентов), в то время как ряд видных специалистов по питанию (Шелтон, например) вообще отрицают зерно как основу питания человека.

Я решаю вопрос о соотношении Инь и Ян по-своему. На мой взгляд, **Инь — это энергия в обычном понимании, а Ян — это информация**. Балансировка Инь и Ян в рационе означает, что мы должны выдерживать правильное соотношение между количеством калорий и информационной насыщенностью пищи.

Например, сваренная крупа — это в основном энергия, вещество. В ней очень мало изначальной природной информации. Такая еда не содержит управляющих рекомендаций Природы о том, что с такой пищей делать и как с ее помощью развиваться или оздоравливаться. Именно такую еду любят всякого рода патогенные микроорганизмы.

С другой стороны, цветочная пыльца, сами цветки растений, свежая зелень, зерновые проростки содержат в себе огромное количество информации, но мало калорий. Мы знаем, что во время молитвенного уединения многие святые питались именно такой едой. Обычному человеку трудно утолить голод такой пищей, хотя и для простых смертных она очень полезна. А вот для паразитов информационно насыщенная еда — это погибель. Она как бы запечатана в упаковку, которая больно ранит бактерии и грибки.

Как же правильно выбрать оптимальное соотношение между энергией и информацией в пище? Это зависит от конкретного

человека. Тот, кто ведет обычный образ жизни и занимается физическим трудом, может без вреда для себя питаться вареной пищей, добавляя к ней веточку зелени, немного квашеной капусты и изредка — фрукты. Так традиционно питались на Руси.

Но если вы «горите» на работе, целый день сидите перед компьютером или работаете с потоком людей, то **содержание корректирующей природной информации в вашей пище должно быть увеличено**. В какой мере — это устанавливается опытным путем. Главное, чтобы после еды вы не чувствовали сонливости, угнетенности. После сбалансированной еды вы не почувствуете голода, но не почувствуете и тяжести, а через полчаса придет новая волна энергии. Она проявляется в том, что вам становится жарко, улучшается настроение, в теле ощущается свежесть. Умственные способности обостряются, речь чистая, без затруднений.

Но если после еды вам хочется спать, то это означает, что было употреблено слишком много грубой энергии, вещества. И для усвоения такой пищи организму приходится тратить почти весь свой информационный ресурс. Например, яйца считаются продуктом с отрицательной калорийностью — они требуют для своего переваривания больше энергии, чем мы можем из них извлечь. Они дают ощущение «сытости» потому, что очень долго лежат в желудке, когда организм пытается хоть как-то их переварить.

Если же вы через полчаса после достаточного количества еды продолжаете чувствовать голод, то это означает, что грубой энергии усвоено недостаточно. Поэтому следующий прием пищи надо сделать пораньше.

Когда после еды вы чувствуете в себе поднимающуюся суету, не можете остановить разбегающиеся мысли, ваши движения становятся нервными и резкими, это означает, что вы приняли слишком много информации.

И вот еще один совет: чтобы пищевая информация подействовала, ее надо принимать в самом начале еды или перед едой. Поэтому хорошо начинать свою трапезу с зелени или проростков.

Главные носители природной информации — сложные биохимические образования: живые симбиозы бактерий, энзимов, витаминно-минеральные комплексы, хлорофилл, эфирные масла, запахи. Эти активные агенты в основном содержатся в свежей зелени, цветах, фруктах, ягодах, зеленых листовых овощах и в меньшей степени — в сырых корнеплодах.

Крупы, хлеб, насыщенные (животные) жиры практически не содержат в себе управляющей информации. Поэтому их

отдельное употребление не может быть рекомендовано — их надо обязательно сочетать, например, с зеленью.

«Энергетические» продукты питания согревают нас, дают физическую силу, пробуждают потенцию, при этом «закисляя» нашу кровь и увеличивая риск хронических заболеваний и инфекций.

«Информационные» продукты пробуждают нас, делают наше сознание более ясным, побуждают к творчеству. Они позволяют нам легко сублимировать сексуальную энергию. Однако питание одними только информационно насыщенными продуктами приводит к охлаждению организма, особенно зимой, и к физической слабости.

Поэтому правильная балансировка информации и энергии — это дело сугубо индивидуальное. Решающим критерием является наше самочувствие. Если мы в полной мере чувствуем себя живыми, сильными, здоровыми, если сознание становится ясным, то это означает, что желаемое равновесие достигнуто.

Когда информации слишком много

Что произойдет, если на одном домашнем компьютере запустить слишком много программ? Он начинает подвисать. Ни одна из запущенных программ толком не выполняется — окна то открываются, то закрываются. Реальная обработка информации не происходит, и весь ресурс компьютера тратится на переключения.

То же самое происходит и с человеческим организмом, который принял слишком большую дозу пищевой информации, не обладая достаточными ресурсами для ее обработки. Ведь природная информация — это не просто данные, которые можно принять к сведению и забыть о них, это активно действующее начало, сродни программам. Попав в наше тело, эти программы сразу же находят себе дело и начинают его выполнять. Но если таких программ слишком много, то они начинают друг другу мешать. Поэтому **мы должны осознанно комбинировать источники пищевой информации** и не перебирать лишнего!

Именно поэтому, как я считаю, сыроедение не стало массовым движением, несмотря на впечатляющие достижения его основателей. Все же люди слишком разные, чтобы можно было надеяться спасти всех с помощью одного рецепта. Сыроедение — важный фактор, но он должен сочетаться с другими, не менее важными факторами.

Каждый человек должен вводить в пищу природную информацию постепенно, наблюдая за реакцией своего организма, и добиваться оптимального результата для своего текущего уровня развития, для своей конкретной конституции.

Дружба с пищей

Для того чтобы живая пища хорошо усваивалась, необходимо установить с ней дружеские отношения.

Казалось бы, как можно дружить с тем, что собираешься съесть? В этом можно усмотреть определенный цинизм. И чем тогда вегетарианцы лучше мясоедов — ведь итеи другие лишают жизни, чтобы насытиться.

На эту тему обстоятельно высказался Мартинус в одном из своих трактатов. Я лишь коротко повторю некоторые его мысли.

Растения, как и животные, на самом деле являются собранием, ассоциацией огромного числа живых существ,

проживающих совместно. Мы называем это симбиозом.

Я бы сравнил живое существо с ангаром (или ковчегом!), где под одной крышей нашли себе приют разные биологические виды. Даже растения представляют собой симбиотические образования, так как в них одновременно проживают и клетки самого растения, и многочисленные бактерии, и грибки. Все они нужны друг другу, и доказано, что растения погибают в стерильной среде.

Разница между растениями и животными состоит лишь в том, что у первых крыша шаткая, из пальмовых листьев и стоит на жердях, а у вторых крыша бетонная и стены кирпичные.

Крыша растений может быть снесена одним движением, и спрятавшиеся под ней существа могут найти приют в другом месте, например в нашем организме.

Если же рухнет крыша животного, то находившимся под ней существам не поздоровится — большая часть симбиоза будет разрушена, лишена жизни.

Усвоение сырой растительной пищи происходит совершенно иначе, нежели вареной. Для сырой пищи практически не требуется выделения желудочных соков. Живые, активные вещества начинают усваиваться прямо в пищеводе и желудке, всасываясь через слизистую оболочку прямо в кровь. Например, выпив натощак стакан овощного сока, вы уже через 3–5 минут почувствуете жар, прилив энергии. Ваше настроение немедленно улучшится, а способность к творчеству увеличится. Но ведь сок еще даже не вышел из желудка!

Сама сущность растительной жизни при этом не убивается, а просто переходит в нас, питая наш организм. Растения как бы продолжают жить в нас, приобретая более совершенную форму!

Итак, мы приглашаем жизненные симбиозы, содержащиеся в растениях, войти в нас и трудиться в нас для общей пользы. В каком состоянии приходят к нам эти новые работники и как успешно они смогут трудиться в наших телах, зависит от нас.

Поэтому продукты питания обязательно надо оживлять перед их употреблением — проветривать, замачивать в воде как минимум за сутки. Надо разговаривать с овощами и плодами, петь им песни или гладить. Надо любоваться ими и есть их в состоянии радости и покоя Тогда то, что нужно, войдет в нас, а то, что вредно, не задержится.

Если вы долго храните овощи или фрукты в холодильнике, устраивайте им время от времени «праздник»: промывайте, помещайте их в тазик с водой, чтобы они напились. Особенно это касается зелени.

Благодаря таким простым действиям количество витаминов в

живых продуктах с течением времени не убывает так быстро, как при обычном хранении.

Если фрукты и овощи, которые мы собираемся съесть, находятся в «хорошем настроении», то вместе с ними в наш организм войдут бодрые и сплоченные труженики, готовые поработать и для нас: энзимы, минеральные комплексы, дружественные бактерии.

В ослабленных же пренебрежительным отношением фруктах и овощах легко поселяются патогенные микроорганизмы, которые не прочь перебраться и в нас.

Моральный аспект вегетарианства

В свете вышесказанного совершенно иначе видится вопрос о том, что и вегетарианцы совершают убийство своей пищи. Я не буду спорить о «принципах», а вместо этого попробую построить позицию, исходящую из интересов Природы.

Как уже было сказано выше, форма живого организма — это лишь временное пристанище многочисленных природных сил, которые совершенствуются, эволюционируют и ищут свою собственную дорогу к полноте Единства Природы. То, что способствует быстрейшей эволюции всей Природы в целом, и должно считаться допустимым и с точки зрения морали.

Конечно же и вегетарианцы убивают — хотя это тихое убийство. Растения как бы спят, и они даже не успевают что-либо почувствовать. Это своего рода эвтаназия, но это все равно насилие. А так называемое «щадящее приготовление на пару» является для растений медленной пыткой.

Сыроеды в меньшей степени несут ответственность перед Жизнью, поскольку спасают значительную часть живых растительных симбиозов, помещая их в свое собственное тело и разрушая лишь внешнюю оболочку растения.

Да и вегетарианцы разрушают жизни природных существ, но их разрушительное воздействие проявляется в меньшей степени. Это та же самая лестница цепи питания, только ее гораздо более высокая ступенька.

Конечно, было бы лучше вовсе не есть, а научиться питаться природными энергиями и информацией напрямую, хотя бы частично. К этому, наверное, человечество рано или поздно придет. А пока что на нашей планете есть как минимум несколько тысяч человек, которые вместо пищи используют так называемые «природные праны» — истечения гармоничных и высокоорганизованных природных энергий, квинтэссенцию жизни. И вегетарианец-сыроед стоит к этой цели гораздо ближе, чем любитель рыбы или мяса.

Осознанное питание

Мысли, которые посещают нас во время приема пищи, оказывают решающее воздействие на то, как наша пища будет усвоена. Наши мысли программируют нас, вызывают к жизни то или иное состояние. А состояние — это огромный комплекс

условий, способствующих протеканию одних биохимических реакций и препятствующих осуществлению других.

Суета и нервозность по тембру своего «звучания» соответствуют диапазону состояний бактерий. И поэтому все, что мы съедим в спешке и волнении, пойдет прямо на усиление живущего в нас микромира.

Если же мы принимаем пищу в покое и благости, то в этом состоянии питательные вещества направляются на поддержку человеческой целостности, иначе говоря, здоровья и полноты сил.

Смысл молитвы перед едой не в том, чтобы пищу предложить Богу — она Ему совершенно не нужна! Смысл в том, чтобы выйти за пределы своей ограниченности, сотканной нашим эго, посмотреть на себя с высоты Единой Жизни Природы и тем самым скорректировать жизненные процессы в своем теле. Предлагая пищу Единому Бытию, мы тем самым направляем ее на поддержку себя как единого организма, а не на воспроизводство расколотого на множество частей конгломерата не сознающих себя жизней.

Можно даже ничего не произносить и ни о чем не думать, а просто войти в полную осознанность, которая есть синоним пребывания в единстве. В этом состоянии сразу становятся заметны странные судорожные подергивания в разных частях тела, вызываемые голодом живущих в нас паразитов. Надо просто наблюдать за этими процессами. Вы заметите, что паразиты, не получив подпитки, растворятся, превратившись в мягкое тепло. Достаточно просто подождать одну минуту, и каналы пустой траты пищевой энергии будут закрыты.

Если все сделано правильно, то наступает приятное расслабление, и аппетит уже ощущается как ровное пламя, а не как буря. Теперь можно есть — насыщение произойдет быстро, и сытость продержится долго.

Мы не привыкли полностью использовать доступную нам мощь сознания! Четкая постановка цели и сосредоточение на ней перед любым делом буквально творят чудеса. Если мы хотим быть здоровыми и успешными, надо привыкать включать на полную мощь свое осознание даже перед самым мелким и незначительным делом.

А в промежутке между делами надо стараться останавливать все мысли и находиться в блаженном парении ясного восприятия. Тем самым мы оказываем огромную услугу своему организму — в нем начинаются интенсивные процессы самовосстановления и самоисцеления.

Фатальные ошибки начинающих вегетарианцев

Как бы нам ни хотелось провозгласить, что вегетарианцы все как один отличаются нерушимым здоровьем и живут до ста лет, реальность, увы, такова: **большинство вегетарианцев живут не дольше мясоедов**. И дело здесь не в вегетарианстве как таковом, а в его неправильном применении, даже извращении.

Печенье и трансжиры

Начинающие вегетарианцы решительно отказываются от мяса, птицы, рыбы и яиц и начинают налегать на белый рис с маслом, поедают огромное количество сладостей — печенья, пирожных и конфет, не понимая, что модифицированные жиры (трансжиры, маргарины), в изобилии содержащиеся в сладостях (особенно — в печенье), убивают печень быстрее, чем алкоголь.

Реабилитация молочных продуктов

Многие вполне обоснованно отказываются от фабричных молочных продуктов, которые пастеризованы и содержат самые немыслимые добавки — от сухого молока и красителей до синтетических витаминов и якобы полезных микроорганизмов, которые на самом деле являются неустойчивыми моноштаммами. Но, отказываясь от такой еды, многие отвергают молочные продукты вообще, хотя они содержат идеально сбалансированные белки и аминокислоты. Надо просто научиться употреблять их обезжиренными, добавляя к ним действительно полезные жиры, например льняное масло. И конечно же молочные продукты должны быть правильно культивированы, то есть сквашены с помощью проверенных заквасок. Надо избегать кипячения при приготовлении творога — лучше подождать сутки (а еще лучше — 36 часов), пока бактерии сделают свое дело при комнатной температуре. Полученные таким образом продукты могут без проблем употреблять даже те, у кого первая группа крови и склонность к аллергии.

Творог, продающийся в магазинах, как правило, готовится методом кипячения в присутствии хлорида кальция. Затем к нему

«для улучшения вкуса» добавляются непреобразованные сливки или порошковое молоко, и только после этого в него вливается какая-нибудь бактериальная культура, которая погибнет еще в бутылке, а в лучшем случае — в нашем желудке, так и не дойдя до кишечника. Такой творог вовсе не полезен и часто является источником многих проблем. Однако даже его можно употреблять при условии доквашивания: его можно залить живой творожной сывороткой и выдержать еще 36 часов. Тогда бактерии успеют нейтрализовать большинство «сюрпризов», которые приготовила для нас пищевая промышленность.

Употребление сои

Отказываясь от молочных продуктов, вегетарианцы обращаются либо к сое, что является не самым лучшим решением, либо начинают испытывать хроническое белковое голодание, которое ослабляет и разрушает их организм. Даже если исключена опасность генной модификации, соя и соевые продукты несут в себе множество проблем. Сырые соевые бобы и их проростки содержат большое количество фитоэстрогенов и ингибиторов ферментов. Атак называемые «соевые продукты» производятся на фабриках с помощью совершенно варварских методов переработки — например, с использованием растворителей типа гексана, следы которого всегда можно найти в этих продуктах.

Те, кто в течение долгого времени употребляет сою, рано или поздно приходят к фатальному неусвоению многих микроэлементов, прежде всего цинка. А фитоэстрогены резко ускоряют половое созревание детей, а у женщин старше 40 лет увеличивают вероятность гормональных видов рака.

Даже с соевым сыром тофу возникают проблемы. В пищу годятся лишь те соевые продукты, которые в течение долгого времени честно ферментировались с помощью бактерий — например, классическое японское блюдо мисо.

Долой соль!

Соль должна быть полностью исключена из рациона здорового питания. В Индии говорят: «Кто не ест соли, тот не боится укуса скорпиона». Для современного человека поваренная соль превратилась в угрозу для здоровья и жизни. Этот вопрос изучал Макс Герсон, автор наиболее известной противораковой

диеты. Оказывается, натрий должен находиться только в межклеточной среде, и в живую клетку он проникать не должен — там находятся калий и магний. Если же солевой баланс нарушается и натрий все же оказывается внутри клетки, он вытесняет оттуда калий и приносит с собой воду. С каждым атомом (ионом) натрия приходит 21 молекула воды. Это приводит к так называемому «синдрому повреждения тканей» — начинается отек, предшественник всех серьезных патологий. Вода внутри клетки теряет свою структурированность, и митохондрии перестают работать. Человек теряет силы и страдает от недостатка энергии.

В настоящее время диагностируется большое количество смертей от так называемой «внезапной остановки сердца». Происходит это с молодыми людьми, как правило, в жару или после интенсивной физической нагрузки. Диагноз «стенокардия» не подтверждается патологоанатомами. Причина — резкое падение уровня калия и паралич сердца. Многие слышали, что при потере большого количества пота надо «восстановить солевой баланс». И поэтому в жару наедаются соли или соленых продуктов. Таким образом, в организм попадает огромное количество натрия, а уровень калия катастрофически падает.

При потере большого количества пота следует съесть больше фруктов — бананов, фиников или сырых овощей, выпить овощного сока. Это быстро восстановит уровень калия и снимет угрозу.

Кто-то может спросить: как же так, ведь травоядные животные нуждаются в соли и часто приходят на солончаки, чтобы полизать солевые отложения? Да, для травоядных животных это оправданно — их пища содержит много калия, и в жару у них нарушается натриевый баланс. Это приводит к падению артериального давления и делает их беззащитными перед хищниками. Но для современного человека ситуация совершенно иная. Наша пища и так «перевозбуждает» наш организм, потому как в ней слишком много энергии. Во многих популярных овощах, например сельдерее, натрия вполне достаточно, чтобы удовлетворить нашу потребность. Так что нет никакой необходимости добавлять в пищу хлористый натрий (поваренную соль).

Итак, долой солонки! Необходимо исключить и йодированную, и морскую, и индийскую черную соль. Надо научиться квасить овощи бессолевым методом — с помощью молочной сыворотки. Даже морские водоросли надо тщательно промывать перед употреблением, чтобы минимизировать количество содержащейся в них соли.

Полезные жиры

Любые насыщенные жиры (не только животные!) забирают из нашего организма огромное количество ферментов и требуют для своего усвоения значительное количество эссенциальных (незаменимых) жирных кислот, в первую очередь омега-3. Какао-масло, так же как и авокадо, дает ложное чувство сытости, а на самом деле перегружает печень. То же самое касается и сливочного масла, в том числе топленого. Не стоит даже просто добавлять их в пищу, не присовокупив одновременно равного количества жирных кислот омега-3. Не говоря уже о том, что жарить на любом масле — это самоубийство. Это касается и широко пропагандируемой в настоящее время так называемой «ведической кухни», которая выражает скорее не ведические принципы, а традиции низших каст индийского общества.

Однако, отказываясь от насыщенных масел и жиров, не следует бросаться в другую крайность, отвергая жиры вообще. Есть две незаменимых жирных кислоты, без которых человек не может обойтись, поскольку наш организм не в состоянии их синтезировать, — это омега-3 и омега-6. В рационе «обычных» вегетарианцев эти нутриенты практически полностью отсутствуют. А зря! Без них организм начинает неумолимо стареть, усыхая и задыхаясь. Даже мясоеды находятся в лучшем положении, поскольку в мясе и рыбе есть некоторое количество этих жирных кислот и их производных. Проблема решается просто: **следует ежедневно употреблять от 2 до 5 ложек льняного масла холодного отжима**. Стоит постараться и потратить время на поиск честного производителя льняного масла, который действительно осуществляет холодный отжим.

Недостаток ферментов в пище

Обычные вегетарианцы употребляют слишком мало сырых овощей, а вот фруктов, особенно сладких, как правило, переедают. И практически **никто не ест необходимого количества зелени (300–500 г в день)**. Поэтому нашему организму катастрофически не хватает ферментов — «рабочих лошадок» биологической формы жизни. Вследствие этого в наших телах накапливаются токсины и шлаки, нарушается процесс клеточного дыхания. Поэтому, когда наступает весна, жизненно необходимо собирать свежие травы (сорняки!) букетами и пить травяной сок — стаканами (начиная, естественно, с одной чайной

ложки). А осенью переходить на овощной сок и пить его до 3 л в день. Следует не забывать о необходимости усиленной детоксикации и поддержке печени — например, с помощью кофейной клизмы.

О пользе таблеток и порошков

В конце зимы и начале весны, когда овощи и фрукты либо несвежие, либо слишком дорогие, можно позволить себе употребление **растительных ферментов в капсулах** или просто увеличить потребление **каш из травяных порошков**, заготовленных еще осенью. В это время очень разумно пользоваться и **аюрведическими препаратами**, опять-таки побеждая в себе догматические установки, что «все таблетки вредны». А как бы вы отнеслись к таблетке кайя-кальпы, дарующей вечную жизнь?

Истинное вегетарианство конечно же сыроедческое. Употребляя сырые овощи и фрукты, мы не уничтожаем содержащуюся в них жизнь, а приглашаем в себя, осуществляя тем самым «малую йогу». Кулинарная обработка пищи убивает эту жизнь, и мы за это бываем жестоко наказаны. Ведь любые вареные продукты (не говоря уже о жареных) перегружают поджелудочную железу, которая должна производить ферменты не для переваривания каши с маслом, а **для растворения новообразований (раковых опухолей)**.

Статистика показывает, что вегетарианцы, питающиеся вареными и жареными продуктами, умирают раньше, чем мясоеды. И в той же или большей степени подвержены дегенеративным заболеваниям, в том числе онкологическим. Блины с маслом так же вредны, как жареное мясо!

Как часто надо есть

Еще одна **вредная догма заключается в том, что есть надо как можно реже, в идеале — один раз в день.**

Действительно, если человек обильно питается вареной пищей, сдабривая ее огромным количеством насыщенных жиров, то в таком режиме и надо питаться один раз в день, иначе организм просто не выдержит нагрузки.

Известно, что больные, слишком долго находящиеся на так называемой «диете номер 5» (разваренная пища, принимаемая

малыми порциями несколько раз в день), неотвратимо разрушают свою поджелудочную железу и приобретают диабет.

Но мы можем наблюдать совершенно другую картину в случае вегетарианцев-сыроедов: можно есть каждый раз, когда возникает чувство голода. Хоть десять раз в день! И от этого организм не потеряет энергию, а, наоборот, приобретет. Потому что организм не расходует силы на переваривание сырых продуктов — они переваривают себя сами. Они также переваривают нас, разрушая все, что утратило жизненность.

Не все сырое полезно

Не следует думать, что все сырые продукты полезны. Как вы относитесь к бледным поганкам, аконитy или борщевику Сосновского? Так что мало сказать «ешьте сырое», надо еще суметь найти ту сырую пищу, которая окажется наиболее полезной лично для вас.

Вовсе не все проростки полезны

Некоторые проростки оказываются вредными для людей с определенной группой крови: например, люцерна категорически противопоказана тем, у кого первая группа. Пшеница наиболее полезна, когда ее проростки стали зелеными (достигли высоты 10–15 см), а вот размоченные тыквенные семечки, наоборот, надо есть, пока они еще не выпустили ростки.

Догма монотрофного питания

И наконец, **разоблачим еще одну догму: о монотрофном питании**, то есть веру в то, что сырые продукты надо есть только по отдельности, не смешивая.

Я согласен с тем, что «классический» овощной салат — это хорошая еда для поросят, но не для человека, ставшего на путь эволюции. Монотрофный режим хорош в большинстве случаев, но не во всех. Например, диета Йоханны Будвиг, поднимающая раковых больных со смертного одра, основывается на смеси обезжиренного творога с льняным маслом. А ведь согласно Шелтону, это совершенно запретная комбинация! Далее, **добавление меда к травам делает процесс их усвоения более эффективным**. А зелень и вовсе можно свободно сочетать с

любыми продуктами, которые подходят сыроеду. Зелень снимает раздражение кишечника и дает изобилие ферментов, помогающих перевариванию. Только надо стараться как следует размалывать зелень (в мясорубке или блендере), чтобы ее клетчатка не царапала кишечник. Этого не понимают многие врачи, которые запрещают при язве или колите все сырое, не понимая, что тем самым они ставят своих пациентов на путь медленного умирания. В главе 3 вы найдете рецепт классической «зеленки», состоящей из сырых фруктов и зелени, которая прекрасно успокаивает раздраженный кишечник и не только не лишает организм ценных ферментов, но, наоборот, приносит их в своем составе.

Разъяснению ограниченности принципа монотрофного питания я посвятил отдельный раздел этой главы.

Вареная пища не рекомендуется, но не запрещается

Даже вареная пища не является полностью запретной! В антираковой диете доктора Герсона используется овощной «суп Гиппократа», который варится в течение часа или больше. Благодаря этому блюду снимаются раздражение и сухость кишечника, возникающие после «классического» медицинского лечения (химио- и радиотерапия) или при изобильном употреблении неразбавленных овощных и фруктовых соков. Излишнее расходование пищеварительных ферментов на переваривание «супа Гиппократа» совершенно незаметно на фоне огромного количества растительных ферментов, приходящих вместе с тринадцатью стаканами свежих соков.

Разоблачайте догмы

Надеюсь, я не слишком смутил читателя обилием парадоксальных утверждений. Проверьте сами, в какой степени они верны, и не превращайте их в очередную догму.

Выслушивайте все авторитетные (и не очень авторитетные!) мнения, но примеряйте все к себе, к своему состоянию и на полную мощь включайте творческое мышление.

Ясно видеть цель

В чем же конечная цель всех этих титанических усилий по усовершенствованию диеты? Конечно же не только в том, чтобы

просто оздоровиться, родить детей, сделать бизнес, защитить диссертацию и т. д. Главная награда заключается в том, что природное питание значительно ускоряет путь эволюции человека и открывает перед нами совершенно новый, восхитительный и прекрасный способ существования — Путь Небесного Человека.

Ведь истинная роль человека в Природе — объединять под своей крышей те малые жизни, которые приходят к нам из окружающей среды. И наша ответственность состоит в том, чтобы найти и реализовать те уникальные соединения обстоятельств, когда всем становится хорошо. Никто, кроме вас, не найдет те уникальные сочетания пищевых продуктов, которые в наибольшей степени полезны именно вам. **Наивысшая практическая задача человека — помочь Природе стать лучше, и начинать надо со своего тела.**

Источники незаменимых аминокислот

Вот традиционный вопрос, который задают себе вегетарианцы: достаточно ли я употребляю белков? Этот вопрос непростой, и ответ на него зависит от многих обстоятельств. Как всегда, критерием служит самочувствие. При недостаточности организм радуется белковой пище, а при ее избытке возникают угнетенность и усталость даже при одном взгляде на готовое блюдо.

Белки зерновых культур недостаточно полны по своему составу, и их постоянное употребление перегружает пищеварительную систему, прежде всего печень. Ведь в нашем организме происходит одновременное усвоение всех необходимых аминокислот, и «бутылочным горлом» является та из них, которой меньше всего. Усваиваться должен весь комплекс незаменимых аминокислот в определенной пропорции, причем поступить

они должны в один и тот же прием пищи. А то, что было избыточно, будет разложено, превращено в тепло и выведено.

Поэтому зерно пшеницы, даже пророщенное, является тяжелой пищей и нагружает печень. Из белков, содержащихся в нем, в отвалы идет больше половины. А вот проростки овса усваиваются гораздо лучше. Хороши также проростки гороха — нут (по-узбекски «нухут») и маш (турецкий горошек, или мунг).

Обезжиренные, приготовленные методом культивирования творог, кефир или йогурт — отличные источники аминокислот, их состав полностью соответствует потребностям человеческого организма.

Зелень также является источником аминокислот, и хотя их там совсем немного, при употреблении порядка 500 г зелени в день этого оказывается вполне достаточно.

Хорошо сбалансированы аминокислоты в печеном картофеле (имеется в виду щадящее приготовление на медленном огне с минимальным количеством воды). Приготовленные таким образом овощи можно употреблять регулярно при условии, что вы получаете обильное количество ферментов из правильно приготовленных овощных соков или трав.

Аминокислоты содержатся также во всякого рода квасах и квашах. Сложные и неудобоваримые растительные белки (и даже растительные яды) извлекаются из растительной массы и разлагаются бактериями на составные части. Произведенные таким образом аминокислоты растворимы в воде и для их

усвоения не нужны ферменты поджелудочной железы.

Можно с успехом квасить растительный жмых, остающийся после выжимания сока. Таким образом осуществляется полное извлечение полезных веществ. В качестве закваски можно использовать молочную сыворотку, остающуюся после приготовления творога.

А теперь о том, что я **НЕ рекомендую.**

К сое я отношусь очень осторожно. Об этом я уже писал выше. Даже если она не является генно-модифицированной, она содержит слишком много фитоэстрогенов, а также ингибитор трипсина, что затрудняет усвоение других продуктов. Соя первоначально вызывает всплеск энергии и дает ощущение благополучия, но затем начинает нарастать внутреннее напряжение, появляется какая-то тревога.

Характерно, что **соя и производные от нее продукты запрещены во всех противораковых диетах.** Единственное исключение — традиционный продукт мисо при условии, что он готовился честным ферментированием, а не с помощью какого-нибудь ускоренного химического процесса.

Естественно, под запрет попадают все аминокислоты в виде таблеток, порошков, желе и т. д. Исходные продукты для этих составов часто поступают со скотоводческих боен, а в процессе переработки используются токсические вещества. Такое «питание» является онкогенным и делает человека инвалидом. Есть свидетельства, что подобного рода «полезные» добавки ускоряют развитие злокачественных опухолей.

По некоторым данным, **бактерии, живущие в легких, могут фиксировать азот из воздуха, превращая его в аминокислоты**. Точно такой же процесс происходит в клубеньках бобовых растений. Человек, по-видимому, также к этому способен. Те, кто выполняет интенсивные дыхательные упражнения, имеют реальный шанс построить такой симбиоз в своем организме. Те же самые бактерии, которые в слабом организме могут вызвать пневмонию, в сильном человеке начинают служить общему делу, внося свой уникальный вклад. Для успеха необходимо, чтобы нервная система была насыщена достаточным количеством «огня», или праны. Некоторые марафонцы, которые во время длительных забегов ничего не едят и не пьют, приходят к финишу с массой тела, увеличенной на 12 кг.

Наконец, до нас изредка доходят слухи, что люди, которые «разожгли огонь» своих нервных центров (чакр) до предельно высокой интенсивности, могут синтезировать в своем теле любое вещество. Но нам до этого предстоит пройти очень долгий путь!

Незаменимые жирные кислоты

Человеческий организм способен синтезировать все нужные ему жиры, кроме двух. Их условно называют омега-3 и омега-6. Они необходимы для осуществления правильного обмена веществ. Если они не поступают с пищей, то клеточное дыхание нарушается, организм начинает постепенно деградировать, и развиваются самые разнообразные дегенеративные болезни — диабет, артрит, рассеянный склероз, рак. Человек теряет вес, становится нервным и раздражительным, не может сосредоточиться.

Эти жирные кислоты содержатся в тканях животных, и прежде всего в рыбе холодных вод, а также в любых сырых семечках, орехах и семенах. **Больше всего оме-га-3 содержится в льняном масле холодного отжима — до 60 процентов!**

Термическая обработка пищи разрушает необходимые нутриенты и превращает их в трансжиры.

Вегетарианцы, которые не употребляют семена или орехи или употребляют их в жареном виде, сильно рискуют. Особенно опасна нехватка жирной кислоты омега-3, которая является важным агентом в переносе кислорода от эритроцитов крови к живым клеткам организма. В отсутствие омега-3 клетки начинают задыхаться и в конце концов переходят к ферментативному способу получения энергии, а это и есть рак.

Роль эссенциальных жирных кислот в жизни человека была раскрыта великим немецким биохимиком **Йоханной Будвиг**. Благодаря этому знанию она смогла в течение своей жизни в одиночку вылечить около 1000 раковых больных. Эти результаты были задокументированы, но в нашей стране о них мало кто знает. Йоханна Будвиг раскрыла роль недостаточности незаменимых жирных кислот в развитии дегенеративных болезней — артрита, диабета, астмы, сердечно-сосудистых заболеваний, аллергий. Макс Герсон это знание взял за основу своей знаменитой противораковой диеты.

К Йоханне Будвиг приезжали делегации американских врачей, которые просили ее запатентовать этот метод лечения и продать патент им. Она отказалась, и после этого медицинский истеблишмент сделал вид, что ее самой, как и ее метода, не существует.

Йоханна Будвиг написала два десятка книг, посвященных исключительной роли эссенциальных жирных кислот в жизни человека. Эти книги были первоначально изданы на немецком

языке и только сейчас стали переводиться на английский (также их можно приобрести через Интернет). Некоторые переводы, однако, сделаны просто отвратительно. Такое впечатление, что переводил дотошный немец, плохо знающий английский язык, и делал это дословно, с сохранением конструкций немецкого языка. Некоторые из этих книг просто нечитаемы, и это, конечно, отчасти компрометирует и сам метод.

В настоящее время одним из заметных специалистов по вопросу жирных кислот, масел и жиров является Удо Эразмус (Cldo Erasmus), который написал на эту тему несколько книг на английском языке.

Теперь нам стало окончательно ясно, что первопричиной многих болезней, вызываемых недостаточным клеточным дыханием, является отсутствие в рационе аминокислоты омега-3. Если омега-6 «разжигает огонь» метаболизма, то омега-3 этот огонь регулирует и восстанавливает клетки после нагрузки.

Многие диетологи определяют поддерживающую дозу ежедневного приема омега-3 в количестве 1 столовой ложки (в пересчете на льняное масло), а кислоты омега-6 рекомендуется употреблять в 2–3 раза больше. Хорошим источником омега-6 является кунжутное масло холодного отжима. Однако целители, занимающиеся онкологическими заболеваниями и имеющие дело с пациентами, у которых есть хроническая недостаточность эссенциальных жирных кислот, назначают ежедневную дозу омега-3 по 3–5, а то и 10 столовых ложек.

Те, кто занимается оздоровительными диетами, могут при этих словах схватиться за печень. Но их опасения напрасны. Дело в том, что эссенциальные жирные кислоты сами по себе являются биологически активным фактором, подобным ферментам. Так что не вы будете переваривать их, а они — вас!

Больным людям или тем, кто испытывает высокие физические, интеллектуальные или духовные нагрузки, рекомендуется сосредоточиться на употреблении исключительно льняного масла. Это масло, если оно действительно холодного отжима (приготовлено при температуре не выше 45 ˚С), можно с огромным удовольствием пить столовыми ложками без каких-либо неприятных ощущений. Можно «перекусывать» льняным маслом — выпивать пару столовых ложек в промежутках между едой. Оно не отнимет энергию у вашего организма. Наоборот, выпив пару столовых ложек, вы через 10–20 минут почувствуете огромный прилив сил и энергии. Поэтому такое масло не рекомендуется употреблять перед сном — переизбыток энергии не даст вам заснуть.

Льняное масло рекомендуется принимать при

раздражении кишечника, поскольку оно помогает усваивать те продукты или сочетания продуктов, которые вызывают проблемы при усвоении.

Здоровые люди могут употреблять другие масла и жиры, однако необходимо помнить, что на каждую ложку, например, сливочного масла надо съесть одну ложку льняного, чтобы обеспечить правильное усвоение жира и избежать засорения организма. Насыщенные жиры правильно сгорают только в присутствии омега-3.

Введение в рацион необходимого количества омега-3 приносит облегчение и способно даже предотвратить развитие многих заболеваний, которые фармакологическая медицина считает неизлечимыми. Улучшается состояние клеточных мембран, сосудов и артерий, эритроциты перестают «склеиваться», и периферические ткани начинают правильно дышать, так как они получают питательные вещества. Многие виды сердечно-сосудистых заболеваний, астма, диабет, артрит, рак, все виды аллергий, низкий иммунитет, склонность к воспалениям и аутоиммунным реакциям, нездоровая кожа — все это на самом деле начинает постепенно уходить, и здоровье возвращается.

Надо только отчетливо понимать, что льняное масло — скоропортящийся продукт и оно очень быстро прогоркает под действием света, кислорода и при нагревании.

А в прогорклом масле омега-3 отсутствует, и если вы будете употреблять такое масло, то ваша печень, естественно, будет страдать.

Йоханна Будвиг составила множество **кулинарных рецептов**, многие из которых на первый взгляд покажутся парадоксальными. Например, смесь обезжиренного творога и льняного масла, взбитая с помощью блендера (на 120 г творога 2 столовые ложки масла). Этой смесью предлагается заправлять фрукты и сухофрукты. Я покрутил пальцем у виска, когда впервые услышал об этих рецептах. Но рискнул попробовать (рекомендации самого доктора Герсона дорогого стоят!), и теперь снимаю шляпу. Этот, казалось бы, чудовищный рецепт решает одновременно проблему как незаменимых белков, так и жиров, стоящую перед каждым вегетарианцем, и это блюдо прекрасно усваивается. При этом у данного блюда отменный вкус.

Я, наконец, осознал, что медленное погружение в вата-дошу (то есть медленная утрата телесного фактора при перевозбуждении нервной системы), происходящее с большинством людей, занимающихся духовными практиками, вызвано не собственно практикой, а неспособностью организма

восстанавливаться после повышенной нервной нагрузки. Смеси Йоханны Будвиг возвращают утраченную телесность и вновь разжигают, казалось бы, уже навсегда угасший метаболизм. Питта и капха-доши нельзя восстановить без омега-3! Этого не знают даже многие врачи Аюрведы.

Диета Йоханны Будвиг

Эта диета была специально разработана Йоханной Будвиг для восстановления больных, страдающих дегенеративными болезнями, причем в прогрессирующих формах. Прежде всего, речь идет об онкологических заболеваниях, хотя ими дело не ограничивается.

Эта диета в значительной степени основана на использовании обезжиренных молочных продуктов и льняного масла холодного отжима. Те, кто уже имеет некоторые познания в области диетологии, могут удивиться: как же так, ведь молочные продукты плохо перевариваются, засоряют кровь, а льняное масло дает повышенную нагрузку на печень?

Как всегда, Бог проявляет себя в прогрессивных идеях, но дьявол прячется в деталях. Если не выстроить правильно всю последовательность этих мелких деталей, то неизбежно придешь к неудаче. Владение «мелочами» — это и есть технология, знание в действии.

Молочные продукты обязательно должны быть **ПОЛНОСТЬЮ обезжирены (то есть жирность — 0 процентов)**. Даже один или два процента жирности — это слишком много. Необходимо полностью исключить насыщенные жиры, которые забивают мелкие сосуды и рецепторы инсулина. А всякого рода аллергии, порождающие слизь, происходят от белков, содержащихся в непреобразованном молоке. Поэтому-то молоко и должно культивироваться с помощью бактерий, содержащихся в натуральных закваскаx. Когда молоко створаживается, вредные белки оказываются преобразованными в аминокислоты. Свежее молоко полезно только для детей, а **натуральные** кефир, творог и сыворотка — это пища пожилых, больных и героев, которые ставят перед собой великие цели!

Кто-то может заметить, что аллергия часто бывает от творога. Но мы ответим: от МАГАЗИННОГО творога, в который для улучшения вкуса и его смягчения добавляют сливки и множество других добавок и который готовится методом кипячения, да еще с добавлением хлористого кальция.

Я также замечу, что козье молоко нам категорически не подходит, поскольку капельки жира в нем очень маленькие и отстаивать этот жир за разумное время не удается. Поэтому продукты из козьего молока всегда содержат насыщенный животный жир.

Творог, который предлагает использовать Йоханна Будвиг,

сделан из коровьего молока, натуральный, то есть он не нагревается до температуры выше 39 °С.

Подогрев пищи

Растительные ферменты наиболее активны при температуре около 40 °С. Более того, подогретую пищу просто приятнее есть, особенно в холодный сезон.

Лучше всего разогревать еду на специальном дегидраторе, снабженном точной регулировкой температуры. Но такие приборы встречаются редко и стоят дорого.

Я использую для этой цели старый фотографический глянцеватель, степень нагрева которого управляется тиристорным регулятором напряжения.

Часто *я* согреваю блюда на водяной бане. Для этого *я* кладу на стол толстую салфетку (чтобы не повредить скатерть), на которую ставлю металлическую миску. В нее я наливаю горячую воду практически доверху. А на миску ставлю тарелку с разогреваемым блюдом так, чтобы ее дно касалось воды. Можно накрыть тарелку крышкой.

Остается подождать несколько минут, и можно приступать. Начинать есть лучше с середины, выбирая пищу со дна, — там она нагревается в первую очередь.

Не стоит держать блюдо на водяной бане слишком долго, поскольку оно может перегреться и содержащаяся в нем жизнь будет ослаблена или вовсе уничтожена.

Моноедение — важный принцип, но не догма

Живая пища более разнообразна по своим свойствам, чем термически обработанная. И хотя такая «мертвая» еда всегда вызывает перегрузку пищеварительных желез (особенно поджелудочной), наш организм с течением времени как-то приспособился и научился ее переваривать.

При попытке перейти на природную пищу нас встречает целый ряд неожиданностей. Оказывается, нам не удастся просто так изменить свои привычки. При попытке смешать 2–3 компонента, которые мы привыкли без проблем употреблять в вареном виде, наш кишечник возмущается, начинается брожение, газы или понос.

С точки зрения нашего пищеварения каждый из живых продуктов является особым существом, к которому необходим

индивидуальный подход. Это существо (жизненный симбиоз) приносит свой собственный набор ферментов, питательных веществ и микроорганизмов. Живая пища хорошо переваривается по отдельности, при этом нагрузка на наш ферментативный аппарат значительно снижается.

Но стоит смешать 2–3 вида не подходящей друг другу живой пищи, и наступает хаос. Это даже хуже, чем питаться вареным и жареным!

Поэтому большое значение имеет вопрос о раздельном питании, который поставил перед нами Герберт Шелтон. Несоблюдение правил сочетания продуктов немедленно приводит к проблемам, даже у лиц с крепким пищеварением.

В идеале нам следует стремиться минимизировать количество одновременно употребляемых продуктов — например, по Шелтону, утром можно съесть пару грейпфрутов, в обед — зеленые овощи с тыквенными семечками, а вечером — пророщенную пшеницу с орехами.

Однако нельзя питаться все время одним и тем же, например проростками. Это может создать серьезный дисбаланс питательных веществ.

В крайнем случае можно применить принцип конвейера — сначала съедаем легко перевариваемую пищу, минут через десять переходим к более трудно усваиваемой. В этом случае надо есть не спеша и стараться не совершать резких движений после еды, чтобы выстроенный в желудке конвейер не разрушился. Если все перемешается, начнется брожение.

Если же конвейер построен удачно, разные виды пищи будут друг за другом покидать желудок, каждая в своей пищеварительной среде.

Для того чтобы не было скучно жевать всего лишь один продукт во время каждой еды, можно применять принцип «три капусты», о котором рассказал мне мой отец. В военное время их, молодых курсантов, кормили в соответствии со следующим меню: на первое — вода с капустой, на второе — капуста без воды, на третье — вода без капусты.

Так и мы можем приготовить яблочное пюре, добавить в него кубики того же самого яблока и приправить крошкой из сушеных яблок. Получится очень интересно, разнообразно и вкусно.

Я уже говорил о том, что монотрофное сыроедение — это один из важных этапов перехода на живую пищу. **Пока мы не знаем, какие из сырых продуктов сочетаются друг с другом, лучше всего есть их по отдельности**. Но как только наш опыт позволит нам находить мощные симбиотические сочетания, взаимно усиливающие питательные свойства продуктов, мы уже

будем применять только их. На их фоне монотрофное питание будет выглядеть как пламя свечи на солнце.

Пять вкусов

В связи с затронутым выше вопросом о моноедении нам следует обсудить принцип пяти вкусов, о котором мы знаем из Аюрведы — индийской науки о здоровье.

Согласно этому принципу, в каждый прием пищи мы должны ощутить все пять вкусов — горький, сладкий, соленый, вяжущий и кислый. Если этого не происходит, то мы будем чувствовать голод даже с набитым желудком и неминуемо будем переедать.

Противоречит ли этот принцип моноедению? Нет, не противоречит, если его разумно применять.

Даже при моноедении большинство продуктов уже содержат в себе два, три, четыре или даже все пять вкусов! Этим живая пища отличается от термически обработанной, которая утратила все свои ароматы и вследствие этого стала несытной. Поэтому вареной пищей трудно насытиться.

Например, грейпфруты одновременно кислые, сладкие, горькие и вяжущие. Остается добавить немного соленого — и полнота вкусов достигнута. Это не значит, что грейпфруты надо заедать килограммом соленых орехов. Достаточно присыпать дольки небольшим количеством порошка ламинарии, и наши рецепторы будут удовлетворены.

В достижении гармонии и полноты вкусов большую роль играют пряности и приправы. В весовом количестве их надо применять совсем немного, но они дают качественную полноту и позволяют достигать глубокого насыщения пищей.

По мере прогрессирования в природном питании, как говорят знающие люди, наша чувствительность к ароматам будет возрастать, и мы уже в каждом отдельном продукте сможем ощутить все пять вкусов. Тогда приправы нам не понадобятся.

Если знать секрет!

Секрет таков: организм в основном считывает информацию с того, что употребляется в самом начале еды. Иначе говоря, усвоение всей съеденной пищи управляется тем небольшим ее количеством, которое вы съедаете как салат или закуску. Или то, что мы употребляем за полчаса-час до основной еды. Эта первая порция управляет всей тяжелой артиллерией, которая нагрянет

потом. Так, пучок листьев одуванчика способен обеспечить правильное и полное усвоение каш, вареных овощных блюд, хлеба и масла, съедаемых за ним.

Этот секрет пришел ко мне как результат моего собственного опыта. После 50–70 г листьев одуванчика или подорожника я оказался способным нормально переваривать даже только что испеченный белый хлеб, что мне не удавалось уже много лет! На Масленицу я рискнул поесть блинов, предварительно загрузившись одуванчиками, — и моя печень справилась лучше, чем у тех, кто считал себя полностью здоровым!

Вот тебе и секрет, скажете вы. Так ведь это же обычный принцип традиционной русской или кавказской кухни — сначала наесться зелени, а потом браться за все остальное.

Увы, мы так легко отвергли многие народные рецепты, которые несли нам здоровье и счастье. Мы отвергли салаты и разрешили себе сразу наваливаться на жареное, жирное и сладкое.

Стоит перекусить между приемами пищи маленькой шоколадкой, и вы запрограммируете себя на избыточное потребление калорий. Сигареты вовсе не помогают похудеть! Они увеличивают нашу нездоровую возбудимость, благодаря чему мы наедаемся все больше и больше.

Если уж и перекусывать, то зеленью, сырыми овощами или натуральными соками. Пара столовых ложек льняного масла — наилучшая замена шоколадке. Не повредит небольшое количество свежего творога, купленного у фермеров. А пастеризованные молочные продукты — это «мертвая» пища.

А как же быть с правильными сочетаниями продуктов и кульминацией этого принципа — моноедением? И можно ли сочетать сырые и вареные продукты? Этим вопросам я хочу посвятить особый раздел.

«Пищевой поезд»

Здоровый организм перерабатывает любые сочетания пищевых продуктов. Но как только приходит болезнь или резко возрастает нагрузка, физическая или интеллектуальная, мы сразу же на собственном опыте убеждаемся, в какой последовательности следует употреблять те или иные сочетания продуктов, какие из них нам подходят, а какие — нет.

Я считаю, если летом находишься на природе и обстоятельства позволяют просто созерцать, медитировать, то монотрофное сыроедение — это наилучший выбор. В этом случае

не будет никаких хлопот с приготовлением пищи. Но вот если находишься в городе и работа требует постоянного внимания и интеллектуальных усилий, то обед из

сырой зелени вряд ли удовлетворит большинство из нас. Более того, такой обед может вызвать резкое уменьшение глюкозы в крови, и это сделает нас совершенно невменяемыми и неспособными принимать даже простые решения в условиях стресса.

Поэтому слепое следование неким «истинным» принципам может далеко увести нас от успеха и достижения наших целей. Ведь мы не станем компоновать пассажирский поезд только из купейных вагонов? Как минимум понадобится паровоз. Но поезд, состоящий только из паровозов — даже из двух или четырех, — бесполезен сам по себе. Должны быть и паровозы, и вагоны!

Свежая сырая зелень — это паровоз. Овощи, крупы, хлеб и все остальное — это вагоны. Куда едет паровоз, туда же устремляются и вагоны.

Травы, зеленые листовые овощи содержат в себе тайну под названием «хлорофилл» — сильнейший биологический катализатор, запускающий каскады сложнейших биохимических реакций. Хлорофилл организует эти процессы и помогает живым организмам удерживать единство своей собственной среды. Иначе говоря, хлорофилл уменьшает энтропию наших тел и тем самым омолаживает нас.

Это даже не теоретический факт — верность его подтверждена многими тысячами счастливых людей, которые спаслись от смертельных болезней с помощью трав, наших зеленых друзей. Из них особенно выделяется пшеница, в зелени которой содержится рекордное количество хлорофилла.

Итак, зелень — это паровоз. Он повезет наш обеденный поезд по путям пищеварения.

Затем выдерживаем паузу в 10–15 минут, которую можно занять либо неторопливым разговором о возвышенном, если трапеза коллективная, а если мы едим в одиночестве, то можно почитать молитву, помедитировать либо заняться приготовлением очередного «вагона» нашего поезда.

Например, можно приготовить зелень с фруктами. Рецепт прост: 100 г зелени и 200300 г фруктов смешиваем в блендере с небольшим количеством воды, добавляем немного имбиря или куркумы. Можно добавить 30–50 г синего изюма.

Это — первый вагон. Он, в свою очередь, пройдет за 15–20 минут. Когда минует это время, спросите себя: наелись ли вы? Если нет, приступайте, например, к кашам. Достаньте из холодильника замоченные заранее (или пророщенные) гречку

или овес, слегка подогрейте их, добавьте к ним пряностей, сушеных трав или свежих травяных жмыхов. Наши предки никогда не ели каши без добавления пахучих трав. «Просто каша» — это изобретение индустриальной эпохи.

Съев кашу и подождав около 20 минут, еще раз спросите себя: наелись ли вы? Если ваше тело ответит «нет», то смело добавьте 2–3 куска хлеба. Хлеб желательно делать самому и есть подсушенным. Я больше всего люблю свежеприготовленные лепешки из льна. Их можно натереть чесноком, залить чайной ложкой льняного масла и присыпать порошком ламинарии и пряностями. По вкусу это ничуть не хуже чипсов, только гораздо полезнее.

Вот вам и обед из трех блюд! Удивительно, что мы с вами пришли практически к стандартному обеду. Какая домашняя хозяйка не знает, что начинать надо с зелени, а заканчивать пищу «тяжелыми», масляными блюдами.

Отличаются лишь детали, но в них вся суть! Мне кажется, что время от времени с помощью подобных деталей какие-то мудрые люди корректируют и направляют нашу диету, но наша торопливость, неразборчивость и невежество в очередной раз смешивают все в одну кучу.

В процессе приготовления пищевого поезда надо соблюдать определенные правила.

Во-первых, **никакой заправки зеленых блюд маслом, даже льняным!** Это сразу же включит «стоп-кран», и поезд не сдвинется с места. Даже сырые каши, включенные в качестве «вагонов», маслом лучше не заправлять. А вот в сваренные каши можно добавить пару чайных ложек льняного масла.

Во-вторых, **никакого фруктового десерта!** Все фрукты должны быть съедены в начале еды. Но небольшое количество сухофруктов, заранее размоченных в воде, вполне можно добавлять в каши.

В-третьих, **сладости** можно использовать только как подсластители, для исправления вкуса. Например, одну чайную ложку меда вполне можно добавить во фруктовый салат или в кашу. Но ни в коем случае нельзя «наваливаться» на сладости (даже натуральные) сразу после обеда.

Выстроив по этим правилам свой «пищевой поезд», можно быть уверенным, что он успешно довезет вас до места назначения!

Образованный читатель может спросить: «А разве эти советы не повторяют установку медицинской диетологии — есть часто и понемножку?» Я отвечу — при внешней похожести суть принципа «пищевого поезда» радикально отлична. Если следовать диете

номер пять, которой потчуют всех желудочно-печеночных больных, то надо есть только протертые кашки или пюре каждые два часа. Такая пища в течение нескольких лет просто убьет поджелудочную железу, поскольку ей придется работать не останавливаясь. Ведь все эти каши совершенно не содержат ферментов, а отдуваться за это приходится все той же поджелудочной железе.

В «пищевом поезде» мы, казалось бы, тоже жуем часами, но пища наша в основном живая и поэтому поджелудочную железу не нагружает.

Сырая пища как раз предполагает долгие и частые приемы пищи, поскольку калорийность продуктов низкая, то попытка впихнуть всю свою еду в один или два приема пищи просто приведет к растяжению желудка.

Зеленый Океан Жизни

Из многих источников мы получаем подсказки о том, что зеленые растения являются идеальной пищей для человека. Библейская легенда про царя Навуходоносора рассказывает о его исцелении с помощью обычной полевой травы. О питании травами рассказывал Иисус Христос своим избранным ученикам (Евангелие от Ессеев, т. 4). До сих пор гималайские йоги предписывают своим ученикам длительную, по 2–3 года, диету, состоящую только из дикорастущих трав.

Виктория Бутенко в своей книге «Зелень для жизни» вновь поставила этот вопрос и показала, как легко и просто решаются многие диетические проблемы с помощью правильно приготовленных зеленых растений.

Мало кто из горожан осознает, что на расстоянии получаса езды на автомобиле Природа приготовила для нас миллионы тонн дармовой, вкусной и целебной еды. Более того, в умах многих царствует убеждение, что с травами надо обращаться очень аккуратно и только потомственные травники на это способны. И профессиональная медицина стоит на страже: время от времени на телевидении появляются врачи, которые рассказывают нам о потенциальной вредоносности той или иной травы. И советуют не есть слишком много даже, казалось бы, проверенной огородной зелени!

Действительно, неразумный человек может причинить себе вред даже с помощью трав. А также, например, с помощью зубочисток, карандашей, кухонной посуды. Но мы же не запрещаем все это к применению! Средства массовой

информации рассказывают нам о сотнях и тысячах случаев отравления алкогольными, мясными и молочными продуктами, курами-гриль и гамбургерами, но это не вызывает массовых кампаний по их запрету.

Складывается впечатление, что социальная организация поддерживает свою стабильность, вынуждая нас придерживаться определенного типа питания, то есть помещая нас в искусственно извращенный тип окружающей среды. И то, что хорошо для целостности Природы, не обязательно понравится социальному эгрегору, вобравшему в себя и наркоманию, и преступность, и просто дурной вкус.

Но, постепенно изменяя привычки питания в массовом масштабе, мы сможем совершенно безболезненно повернуть общество к лучшей жизни — без жертв и революций. И единственное препятствие на этом пути — человеческое невежество и неразвитость.

Многие люди остро реагируют на то, что кто-то рядом стал сыроедом или, хуже того, стал включать в свой рацион большое количество зелени. Это может восприниматься как оскорбление, поскольку ставит под сомнение определенные устои и сложившуюся в обществе иерархию. Вот некто потратил двадцать лет своей жизни, чтобы заработать денег и иметь возможность есть шашлык каждый день, а это сыроедение перечеркивает теперь все достижения!

Так что вопрос о травоедении при его теоретической ясности в практическом воплощении является экспериментальным. Нам следует установить, сколь много людей готовы принять новые идеи о питании, и не пытаться форсировать их число. Реальность надо уважать — ведь это бытие Самой Природы.

А теперь обратимся к сути травоедения.

Свежая, сочная трава и зелень, включая листья деревьев и кустарников, — прекрасная пища не только для коров и коз, но и для человека. Зелень содержит огромное количество ферментов, витаминов, аминокислот и даже жиров! Не говоря уже об эфирных маслах и особых веществах, которые способны программировать развитие существ, поедающих траву.

Можно сказать, что каждая трава имеет особый характер. И, добавляя ее в пищу, мы укореняем в себе черты этого характера. Мера употребления той или иной травы определяется нашими знаниями и накопленной мудростью. Крапива, например, улучшает обмен веществ и делает нас более «огненными». Сныть ускоряет духовное развитие, зверобой или огуречник делают нас более общительными и дружелюбными.

Классическая диетология не признает травы как

источник белков, считая, что их там слишком мало. Конечно, если ограничить употребление зелени 20 г в день, то из этого количества много белков не получишь. Но если правильно употребить килограмм зелени, то белков и свободных аминокислот получится 30–40 г — с большим запасом.

В зелени находится жирная кислота омега-3, содержание которой равняется 0,4 процента. Из килограмма зелени получается 4 г, а в пересчете на льняное масло — почти 7 г. Этого достаточно, чтобы удовлетворить ежедневную потребность здорового человека.

Витаминов в травах больше, чем в самых лучших ягодах и фруктах. В сныти, например, много витамина Е, а витамина С больше, чем в черной смородине. А еще в зелени много витамина К, который важен для тех, у кого проблемы с печенью.

Важно еще то, что при употреблении свежих трав мы принимаем в себя их бактериальные симбиозы, которые затем поселяются в нас. Так и строится правильная микрофлора кишечника, которую никакими аптечными препаратами не восстановишь.

Главная проблема травоедения состоит в том, чтобы суметь тщательно измельчить зеленую массу, не нарушив ее жизненности. Лучше всего производить выжимание сока с последующим истиранием жмыха жерновами. Такой подход имитирует процесс пережевывания. И травяной сок, и жмых очень вкусны, если их соединять с фруктовыми соками и тертыми фруктами.

Для этих целей вполне подходят соковыжималки нового поколения — низкооборотные, роторного типа. Они именно истирают травы в процессе выжимания сока. В крайнем случае можно использовать мясорубку, отжимать сок с помощью пресса или полотенца, а затем сквашивать грубый жмых молочной закваской, извлекая из него оставшиеся питательные вещества.

Зелень также является идеальным регенератором живых тканей человека. Однако не следует забывать, что многие травы содержат сильнодействующие эфирные масла и алкалоиды, которые в больших дозах могут оказывать раздражающее или угнетающее воздействие. Поэтому так важны конкретные, проверенные приемы обращения с конкретными травами. Я приглашаю читателей посетить наш интернет-сайт, который называется «Университет Природолюбия» (www.prirodolubie.ru), и присоединиться к его работе, делясь своим опытом и внося тем самым вклад в науку питания XXI века.

Народные рецепты — опыт тысячелетий

Я хотел бы сообщить ярым сыроедам, что **в дикой Природе не все для нас полезно**. Природа припасла для нас все возможности — и полезные, и вредные, среди которых мы должны выбирать.

Например, собирая лист одуванчика, не дай вам бог срезать хотя бы несколько листочков лютика! Такая ошибка может стоить вам пары дней недомоганий и ломоты в суставах. Я уж не говорю об аконите или борщевике. Вот ведь незадача — сырое, природное, но есть нельзя категорически — отравишься! Так что не все сырое полезно.

Опыт наших предков вобрал в себя все возможные и разрешенные сочетания продуктов. Более того, в кладовой народного опыта есть рекомендации, как надо обрабатывать ту или иную траву, чтобы она стала съедобной.

Слышите, сыроеды? Не странно ли вам слышать такое — сырое ядовито, а в вареном виде — полезно и питательно? По слухам, даже печально известный борщевик можно есть, если его как следует отварить (воду надо слить). Или, например, заквасить его на пару недель. Другой пример: болотный чистяк весной можно есть в сыром виде, а в середине лета его уже надо отваривать, чтобы удалить ядовитые алкалоиды. И таких рецептов множество.

Такой опыт дорогого стоит! Если экспериментировать самому, то легко можно налететь на какую-нибудь травку, после которой будешь в себя приходить неделю или больше, если вообще останешься в живых.

Я хотел бы призвать всех читателей начать охоту за рецептами народной кулинарии. Расспрашивайте своих бабушек. Я имею в виду рецепты, пришедшие из глубины веков — еще из «докартофельных» времен. Ведь даже состав того или иного блюда, его способ приготовления подобраны так, чтобы усилить совместимость продуктов, сделать их синергетиками.

Благодаря этим блюдам наш народ выживал и побеждал в тяжелейших условиях. Говоря «наш народ», я имею в виду все народы России. У каждого малого народа есть свои секреты, свои находки. Например, способы приготовления безвредного хлеба, особые кисломолочные закваски, сочетания дикорастущих овощей и трав. Все это — огромное богатство, которое не купить ни за какие деньги. Если его утратить, то новые знания придется добывать в течение столетий.

Я очень благодарен Раисе Башировой из Уфы, которая своими публикациями в Интернете помогла мне осознать важность традиционных национальных диет.

Обязательно прочтите ее статьи!

Сыроедение и природолюбие: подводим итоги

Я не побоюсь лишний раз повторить то, что мне кажется наиболее важным в искусстве питания.

Итак, **мы живы только потому, что поддерживаем непрерывную связь с Природой**. Если эту связь разорвать, даже ненадолго, мы начинаем умирать — медленно, постепенно, начиная с «верхних этажей». Сначала умирают наши творческие способности, уходят спокойствие и умиротворенность. Мы становимся постоянно куда-то спешащими, задерганными, хаотичными. И лишь через некоторое время начинают накапливаться и проявляться физические болезни.

Наша связь с Природой складывается из правильного, любящего отношения к ней, из способности общения со стихиями. Мы по-настоящему связаны с Природой лишь тогда, когда считаем себя ее частью и действуем в своей практической жизни согласно этому.

Правильное питание очень важно, но оно, по моему ощущению, позволяет решить проблему на 20–30 процентов, не более. И здесь, я должен сказать, важно не только то, что ты ешь, но и то, сколько и когда съедаешь и в каком состоянии ты это делаешь. Некоторые люди в середине дня прекрасно переваривают даже белый хлеб и магазинные молочные продукты. Но после восьми вечера даже одно яблоко вызывает у них проблемы. А вот зелень большинство людей могут есть круглосуточно.

Нельзя переедать даже сырые продукты. Есть граница, за которой их польза заканчивается и начинается вред. Конечно, желательно съедать много сырого, но надо еще научиться это делать!

Мне приходилось встречаться с сыроедами, которые годами придерживались «правильной» диеты, но от этого они не стали спокойнее, жизнерадостнее, способнее к творчеству, даже просто здоровее. Хорошо обливаться холодной водой и жевать ростки пшеницы. Но этого слишком мало, если эти меры не включены в общий процесс психического, ментального и духовного выздоровления.

Перед едой просто **жизненно необходимо** сбросить с себя напряженность, суету, отрешиться от самого чувства голода (!) и войти в состояние безмятежности, полета, легкости и чистоты.

Настройтесь на эту благость и пробудьте в ней хотя бы 1–3 минуты. После этого, начиная трапезу, вы будете «кормить» уже именно это состояние духовной высоты, а не те спазмы и страсти, которые мы обыкновенно носим на себе и которые рано или поздно материализуются в виде болезней.

Такое радостное замирание перед едой — и есть наилучшая молитва. Это безмолвное соединение своего существа с красотой, блаженством и осознанностью и есть присутствие в нас Целостности Природы.

Без этого никакие диеты, даже употребление только живой растительной пищи, не дадут выздоровления, исцеления и перехода на новую ступень существования — в радости и творчестве.

Главный критерий того, что та или иная диета прижилась, пошла впрок, — это постоянное пребывание в радости.

Угрюмый и раздражительный сыроед — это зрелище не более приятное, чем обжора.

Сыроедение — это лишь малая часть Природолюбия, один из частных методов, призванных помочь нам соединиться с Природой. Это урок, который надо пройти, сдать экзамен и затем применять приобретенные знания по мере необходимости.

В процессе своей жизни человек постоянно учится соединять в себе разнообразные природные факторы, приводя их в полную гармонию. Это касается и питания. Из того, что дает нам Природа, нам следует выбирать то, что нам наилучшим образом подходит. К этому выбору надо прикладывать все свои знания и творческие способности, создавая то, что Природа не может создать без нас.

Правильное питание — это постоянное сотворчество с Природой, постоянный поиск и эксперимент.

Точно так же, как это делают растения, мы пускаем в глубь Природы свои корни, принимая то, что считаем необходимым, и отвергая то, что считаем вредным. Даже растения не принимают из земли все подряд — они для этого создают очень избирательно действующую корневую систему.

Ведь полнота Природы содержит в себе как возможности эволюции и развития на пути к совершенству, так и возможности деградации и упадка. И стоит нам утратить ощущение единства с Природой, мы начинаем совершать ошибки в своем выборе. Сначала мы начинаем употреблять все подряд, а затем наш вкус сосредоточивается уже на исключительно вредных вещах, которые начинают казаться нам «вкусными». Как уже было сказано, это означает выбор пути деградации.

Правильная адаптация питания означает, что мы начинаем есть то, что в данный момент и в данном месте принесет нам максимальную пользу с учетом нашего эмоционального и ментального состояния. Зимой мы увеличиваем употребление жиров, во время физической нагрузки едим белки, а работая на компьютере, мы должны поглощать большое количество углеводов. В паузах между интенсивными, рабочими периодами мы приводим свой организм в порядок после принятой нагрузки. В это время мы общаемся с Природой, медитируем, питаемся сырыми растительными продуктами или постимся.

Человек — это самый прекрасный росток Природы, по крайней мере, из числа известных нам до сих пор. Человек — это в большей степени САМА Природа, чем, например, булыжник или куст смородины. Было бы величайшей ошибкой отрицать живое присутствие Природы в человеке, отрицать ее направляющую и вдохновляющую роль. Нельзя называть все созидаемое человеком искусственным, а все остальное — натуральным.

В любых наших действиях проявляется Природа, в том числе и в выборе продуктов питания. С помощью наших тел Природа проводит свой великий эксперимент, поэтому всякий человеческий выбор достоин уважения.

Однако один выбор ведет к высотам эволюции и жизни, а другой — в вечный, беспробудный сон распада…

Глава 2
Революция в быту

Начнем с реорганизации кухни

Многие, кто хотел бы попробовать практиковать природное питание, опасаются, что приготовление живой пищи будет занимать слишком много времени.

Это не так! Просто в существующей системе приготовления пищи требования Природолюбия не учтены, в ней отсутствуют необходимые структуры и элементы.

Создать их в настоящий момент можем только мы сами. Этим мы будем способствовать построению новой цивилизации, ориентированной на сотрудничество с Природой.

И лишь в будущем (я надеюсь, что в скором) в обычных продовольственных магазинах можно будет приобретать живое зерно, семена, зелень лекарственных трав и кухонную технику для их щадящей переработки. Будет спрос — появится и предложение.

Если правильно реорганизовать свою кухню, приготовление живой пищи станет занимать практически столько же времени, сколько пищи обычной. Может быть, придется только привыкнуть уделять больше времени планированию питания (ведь зерно не станет прорастать быстрее, даже если мы очень захотим есть).

Минимальный парк кухонной техники

Сейчас я просто опишу то, что я держу на своей кухне площадью шесть квадратных метров. Мне этого оборудования вполне хватает. Кому-то это может показаться недостаточным. Я бы, конечно, еще кое-что добавил, но все свободное место уже использовано. Ведь моя кухня — это не просто место для приготовления пищи, а экспериментальная лаборатория по поиску и тестированию новых блюд и их рецептов.

Я использую электромясорубку, большой конический блендер с плавной регулировкой скорости вращения, ручной (погружной) блендер, электрическую терку со сменными барабанами, три кофемолки, низкооборотную роторную соковыжималку (wheatgrass juicer). Я также часто пользуюсь электрическим измельчителем. У меня есть набор ручных терок, ручная мясорубка и ручная барабанная терка. А также механическая соковыжималка-пресс.

Я умышленно отказался от использования кухонного комбайна — у комбайна есть и сильные, и слабые стороны. И я не хочу зависеть от его возможной поломки — это сразу выбьет у меня из-под ног почву и полностью остановит весь процесс приготовления пищи.

А вот хорошая мельница в дополнение к тому, что у меня уже есть, очень бы пригодилась. Потому что мне часто приходится размалывать зерно, сухие травы и их корни. А также растирать орехи и приготавливать из них пасты.

Пока что я пользуюсь для этого набором из трех кофемолок. Первая, жерновая, применяется для размалывания живого или высушенного проросшего зерна. Вторая кофемолка, с большим отсеком загрузки, размалывает высушенные травы. Наконец, третья, большой мощности и с небольшим загрузочным отсеком, служит для приготовления ореховой пасты.

Для дезинфекции продуктов я использую генератор коллоидного серебра, а также устройство для производства живой и мертвой воды. Хорошо себя показало использование в целях дезинфекции ультразвуковой стиральной машинки. Хотя, как показал мой собственный опыт, ничто так не дезинфицирует воду и помещенные в нее продукты, как пучок свежей лесной травы. Раскатайте траву скалкой, чтобы она пустила сок, и положите в сосуд с водой. Через полчаса вся патогенная микрофлора погибнет.

Совершенно необходимы электронные кухонные весы, способные определять вес продуктов в пределах от 1 г до 5 кг. Мои весы содержат также встроенный пищевой калькулятор, который позволяет вычислять суммарное содержание в приготовленной пище белков, углеводов и жиров. Это очень помогло мне в самом начале пути — я все время подсознательно занижал калорийность рациона, обманываясь объемом съеденных мною сырых продуктов.

Я использую трехъярусную металлическую сушилку для овощей и трав (ее размер 30 х 30 х 30 см) с регулируемой температурой продува, а также самодельное устройство для подогрева блюд, которое нагревает их до 40 °С. В США подобные устройства называются дегидратором (сушилкой).

У меня три термоса для заваривания трав (я использую

температуру воды не выше 70 °С, чтобы травы не утратили природного аромата).

Для контроля температуры я использую обычные химические термометры. Мне бы очень пригодился чайник, способный нагревать воду до заданной температуры. Но таких пока что в продаже нет.

У меня большой набор пластиковой посуды с герметически прилегающими крышками, набор широких поварских ножей и несколько овощечисток разного калибра — для очистки кожуры с овощей и фруктов. А также четыре пластиковых разделочных доски разного размера.

Не забудем также про набор кулинарных сит — для отсеивания зерна и просеивания муки.

Места обработки пищи ярко освещены; на кухне у меня стоит музыкальный центр с набором дисков. По периметру кухню опоясывают открытые полки — в три яруса, чтобы все необходимое было на глазах и под рукой. Мне надоело хлопать дверцами кухонных шкафов, и я перестал убирать в них пакеты с травами, пряностями и сменные элементы кухонного оборудования.

В коридоре в пятилитровых канистрах из-под минеральной воды я храню живое зерно: яровую пшеницу, рожь, овес, лен, гречиху и просо.

Вот, собственно говоря, и все! Один большой поход в крупный торговый центр — и ваша кухня будет готова к началу большого эксперимента длиною в жизнь.

Газовая плита практически не используется — на ней я только подогреваю чайник.

Микроволновую печь, гриль и кофеварку я выбросил. Вентиляционное устройство мне также не пригодилось — ведь пару, дыму и сильным неприятным запахам в моей кухне неоткуда взяться!

Блендеры

Сейчас в продаже имеется огромный выбор разнообразных блендеров. Большинство из них более или менее подходят. Блендер, выбранный вами, должен иметь мощность минимум 700 Вт, а то и целый киловатт. Лучше, чтобы стакан блендера имел коническую форму — это возвращает кусочки неперработанных овощей и фруктов на ножи — и чтобы он был сделан из толстого стекла. Такой стакан не царапается, не мутнеет и не стареет.

В некоторых блендерах имеется специальный фильтр для

приготовления молока из орехов. Это очень ценное дополнение, которое позволяет готовить молоко без крошки или песочка. Это молоко по консистенции неотличимо от обычного, коровьего. Фильтр удерживает орехи в непосредственной близости от ножей, позволяя выходить в стакан только самым мелким частицам. В результате орехи перемалываются полностью, без остатка и без осадка.

Соковыжималки

Соковыжималки заслуживают отдельного слова. Я в течение года испытал пять соковыжималок. И должен сказать, что многие дорогие модели, которые лежат на магазинных полках или предлагаются в Интернете, не являются лучшим вариантом.

Научившись ощущать действие овощных и фруктовых соков, я могу точно сказать, что центробежные соковыжималки заметно портят соки, лишают их свежести и особой вкусовой прелести. Поэтому мне приходилось пить соки литрами, чтобы они хоть как-то действовали. Но когда вся кожа на моем теле пожелтела от каротина (или билирубина?), я решил остановиться.

Прежде всего, я порылся в Интернете и сразу же нашел форум по сыроедению, на котором получил информацию о соковыжималках нового типа, практически не известных отечественному потребителю.

Стоило мне использовать ключевые слова wheatgrass juicer (выжималка сока травы пшеницы) для поиска в англоязычном Интернете, как я немедленно получил сотни ссылок на заокеанские модели. Поневоле я позавидовал американцам. Ведь у них традиции натурального питания получили большее распространение, нежели у нас.

В то время их даже в Москве купить было нельзя, и один мой друг из США сделал мне лучший подарок на день рождения: привез соковыжималку «Омега-8005», которая теперь считается классической. На сегодняшний день аналогичные приборы уже добрались и до нашей страны, и на интернет-сайте www.prirodolubie.ru есть целый раздел, посвященный этому чуду техники.

Итак, что же представляют собой эти кухонные приборы нового поколения?

Внешне они напоминают электромясорубку. Однако на конце рабочей головки находятся не нож и решетка, а особый конический блок ножей, который эффективно растирает все, что в этот прибор попадает. Из сужения рабочей головки почти

полностью выпадает сухой жмых, а из отверстия снизу вытекает сок, в котором сохранены все витамины и энзимы. Положительное воздействие даже небольших количеств такого сока проявляет себя со всей очевидностью.

Ротор таких соковыжималок вращается со скоростью всего лишь 80—100 оборотов в минуту. Сравните с несколькими тысячами оборотов центробежных соковыжималок! Поэтому извлекаемый сок не перегревается и его ценные компоненты не разрушаются. Кроме того, контакт сока с воздухом ограничен и не происходит его окисления, как в центробежных соковыжималках. Там мельчайшие капельки сока вылетают из центрифуги с огромной скоростью и успевают вступить в реакцию с кислородом.

Что интересно, стоят подобные удивительные приборы всего лишь три сотни долларов, то есть немногим дороже центробежных соковыжималок. При этом они способны выжимать сок из любой травы или зелени, из овощей и фруктов и даже растирать орехи в пасту. Есть также ручные модели, которые похожи на обычные механические мясорубки. Пластиковая стоит около 40 долларов, а из нержавейки — порядка сотни. Такую выжималку можно взять с собой на дачу или даже в туристический поход.

Эти соковыжималки ассоциируются с травой пшеницы благодаря Энн Уигмор и ее книге «Живая пища». Это именно она поставила употребление сока зеленых проростков пшеницы на массовую основу. Но на пшенице свет клином не сошелся. Я думаю, что подавляющее большинство трав, растущих на бескрайних российских просторах, может быть использовано для целей сокотерапии. И даже листья деревьев!

Электроизмельчитель

Этот прибор — важный элемент кухонного оборудования. Он похож на обычный блендер, но в нем используются большие двухлопастные ножи и прямой стеклянный стакан вместо конического. Обороты, естественно, более низкие. Этот прибор легко измельчает крупно нарезанные овощи, фрукты, орехи, легко справляясь даже с сухими миндальными орехами. Полученная крошка может быть использована для дальнейшей переработки — на роторной соковыжималке или в кофемолке.

В измельчителе пища не сдавливается и поэтому не пускает сок.

Кухонная эргономика

Разделочные ножи и овощерезки висят у меня на стене на удобной для меня высоте. *Я,* не задумываясь и практически не глядя, беру их и вешаю обратно. Прямо передо мной висят разделочные доски. Они разноцветные, чтобы не перепутать. Одна для чистки овощей, другая для фруктов, третья для чеснока и лука, четвертая для нарезки зелени.

Чтобы не метаться туда-сюда в процессе приготовления или приема пищи, все операции выстроены по принципу конвейера: раковина, разделочное пространство, кухонные приборы, место для подогрева, обеденный стол, холодильник.

Выжимая сок из овощей или фруктов, я сразу же запускаю процессы квашения из жмыха. Фильтруя сок, я одновременно и теми же ситами фильтрую заранее заваренные травяные настои.

Не экономьте на кухонной посуде! Процесс приготовления пищи должен доставлять удовольствие. Наслаждайтесь видом красивых ножей, тарелок и кухонных приборов. Пусть кухня будет ярко освещена светом разных оттенков.

Наконец, пусть все время звучит приятная музыка! Я предпочитаю стиль рейки или нью-эйдж. Хороша также индийская музыка.

Запасы

В осенне-зимний период у меня на кухне стоят мешки с морковью, свеклой и картошкой. На неделю для приготовления соков в период интенсивной сокотерапии надо 30 кг моркови, 5 кг свеклы и 5 кг картофеля. Но это — только в период с сентября по декабрь, пока овощи свежие. После Нового года я сокращаю количество выпиваемых соков до 1 л в день.

Орехов и сухофруктов я держу дома не менее чем по килограмму, чтобы не бегать на рынок слишком часто. Они хранятся в прозрачных пластиковых банках с притертой крышкой. Из орехов я признаю грецкие (в скорлупе), фундук, миндаль и абрикосовые косточки. Все остальное, как правило, обработано химией или пропарено.

У меня на полках стоят 30–40 пачек с аптечными травами. И еще больше — травы собственной заготовки. Сухую цельную траву я храню в больших бумажных пакетах, перемолотую — в стеклянных банках, укрытых в черные пластиковые пакеты. Траву перемалываю по мере надобности, граммов по сто — двести.

Я стараюсь не готовить много муки или молотых трав — беру лишь на неделю. Иначе есть риск, что они потеряют часть полезных свойств в результате окисления и воздействия света.

Я также держу на кухне не менее двух десятков разновидностей индийских специй и около 50 пузырьков с эфирными маслами.

В обязательный комплект входят 1 кг агара, несколько пачек фукуса и ламинарии и тертое какао и какао-масло — по килограмму.

Кажется, ничего не забыто!

Кооперация природолюбов

До сих пор наши пищевые привычки и пристрастия формировались системой розничного продуктового товарооборота. При кажущемся разнообразии эта система очень примитивна и имеет очень высокий порог реагирования. Иначе говоря, пока четверть покупателей не востребует какой-нибудь продукт, на прилавках он не появится.

Но чтобы это произошло, необходима реклама этого продукта в средствах массовой информации.

Поэтому природолюбам приходится учиться кооперировать и сотрудничать друг с другом. Например, свежее льняное масло легко приобрести напрямую у производителей, выполнив условия минимальной закупки. Как правило, 10–15 участников уже способны такую закупку организовать. Кто-то собирает деньги, кто-то обеспечивает транспорт, а кто-то превращает на неделю свою квартиру в склад и раздает закупленные товары.

Обеспеченность информацией до сих пор неудовлетворительна. Большинство узнают о природном питании от друзей или из интернет-форумов. Поэтому размножение и распространение текстов по натуральному питанию — важная составная часть жизни природолюба.

Наконец, очень важно раз в 1–2 недели собираться вместе и делиться своими победами либо обсуждать проблемы. Дело в том, что в своей семье, особенно поначалу, очень трудно получить поддержку — наоборот, каждый почему-то старается вас соблазнить или пончиком, или борщом. Природолюбу важно чувствовать, что он не один и что при необходимости он всегда найдет помощь единомышленников.

Социализация сыроедения

Каждый, кто серьезно взялся за совершение революционных перемен в своем питании, рано или поздно чувствует, что начинает назревать скрытый или явный конфликт с обществом. Людям, обладающим первой группой крови (энергичным бойцам), это даже нравится — поначалу. А вот те, у кого вторая группа крови, предпочитают жить без конфликтов, и для них сыроедение несет дополнительную психологическую нагрузку.

Но как же избежать конфликтов, когда в нашей стране отказ разделить трапезу рассматривается как личное оскорбление? Один мой знакомый был уволен с хорошо оплачиваемой работы только за то, что на пикнике не съел шашлык, врученный ему лично директором фирмы.

Тех, кто ест не так, как все, у нас принято подозревать. Какая уж тут социальная гармония! Многие возвращаются к обычной диете под давлением сослуживцев или членов семьи.

Мой скромный личный опыт показывает, что если следовать глубинной сути природного питания, то конфликтов можно избежать. Дело ведь не в том, что надо есть только сырые продукты, избегая термической обработки. Сыроедение — это один из многочисленных факторов здоровой жизни, и ему отводится важное, но далеко не первое место. Самое главное — выращивать свой энергетический ресурс, вклад в который вносит не только «правильная» пища, но и гармоничные, дружеские отношения с окружающими.

Да, процесс перехода на новое, природное питание может растянуться и на год, и на два. В это время надо все свое внимание уделить поискам и изобретению своих собственных методов приготовления живой пищи. В этот период «созревания» лучше минимизировать социальные контакты, найти себе работу попроще, летом стараться жить на природе. Эта временная аскетическая изоляция послужит ускорению перехода и стабилизации здоровья.

Но когда вы вновь ощутите в себе силы, из затвора придется выходить, и лучше заранее продумать, как вести себя в той или иной потенциально конфликтной ситуации, связанной с совместным приемом пищи.

Я уже касался в главе 1 темы о догмах сыроедения. Еще раз повторю, что диеты существуют для человека, а не человек для диет. Да, термически обработанная пища дает избыток неконтролируемой энергии, которую мы разбрасываем вокруг себя, питая многочисленные паразитические структуры. Да, питание сырой пищей делает наше мышление и поведение более точным, спокойным, ясным.

Но наша задача не в том, чтобы любой ценой придерживаться каких-то избранных нами принципов, а в том, чтобы комбинировать эти принципы в зависимости от внешней или внутренней ситуации. Это означает быть способным к приспособлению. Ведь наша цель — не только достижение гармонии между нашим телом и природной средой (мы добиваемся этого с помощью правильного питания), но и установление гармонии между индивидом и социумом. Для этого нам надо тщательно регулировать свое поведение в обществе.

Тот, кто не адаптируется, не эволюционирует. Поэтому, раз все в мире взаимосвязано, изменения во внешней среде обязательно должны влиять на наш способ питания.

Это не означает, что в ответ на малейшее волнение мы должны хвататься за бутерброд. Но может быть, при повышенной интеллектуальной нагрузке было бы разумно увеличить количество потребляемых углеводов, а при физической — потребление жиров и белков.

Даже «обычному» вегетарианцу нелегко в гостях. Хозяева острым глазом замечают, что вы избегаете мясных блюд, и тут же начинают вам подкладывать именно их. А что же делать сыроеду? Ему и вовсе придется отвергать все подряд. Этим явно не улучшить отношений с теми, кто так старательно готовил или заказывал все эти блюда.

Итак, что же делать, чтобы не оказаться изолированным на своей кухне и не быть занятым с утра и до вечера только приготовлением той пищи, которую «диета разрешает»?

Мой совет таков: не бойтесь потерять «сыроедческую девственность». Если нет возможности съесть привычную еду, съешьте немного «варенки». От мяса или жареной картошки все же лучше отказаться. Но вот если поесть вареных овощей, или черного хлеба, или каши с маслом, то ничего страшного не случится. Просто правильно организуйте «пищевой поезд» (см. главу 1).

А придя домой, поддержите печень кофейной клизмой и съешьте 200 г зелени.

Я всегда стараюсь иметь с собой минимальный «боекомплект» — пузырек с льняным маслом, большой пучок зелени, размоченные орехи и проросшие семечки. Если кто-то начинает слишком интенсивно меня угощать, я извлекаю свои запасы и предлагаю их взамен. Удивительно, насколько легко остановить пищевую атаку, просто предлагая взамен попробовать вашу собственную еду!

Советы для занятого человека

К сожалению, даже в крупных российских городах пока что мало кафе, где готовят органическую, или натуральную, пищу. Поэтому надеяться приходится только на себя. Если вам приходится день и ночь проводить за разнообразными делами, то, чтобы наладить полноценное питание, надо научиться работать с упреждением.

Так трудно устоять перед искушением и не перехватить на лету сладкую булочку или сникерс! Устоять будет гораздо легче, если у вас будет при себе маленький чемоданчик с полуфабрикатами из натуральной пищи. Вполне сгодится ящик для автомобильных инструментов. Вы наполняете его с вечера и до утра храните в холодильнике. Пришли в офис — и снова поставили его в холодильник.

В этом тайном чемоданчике в пластиковых банках с плотно закрывающимися крышками я советую иметь проростки овса, гороха маш или нут, 2–3 вида размоченных сухофруктов, ореховые пасты или ореховую крошку, размоченные орехи, несколько вымытых фруктов, муку из пророщенных зерен, бутылочку с льняным маслом, набор салфеток и приспособления для водяной бани, чтобы согревать приготовленные блюда. Неплохо положить туда большой пучок зелени, набор специй, порошок ламинарии и мед. Не помешают и 2–3 пакетика с травяными чаями.

Приготовление натурального обеда из подобных полуфабрикатов занимает несколько минут и не требует каких-то особых усилий или знаний. Вы вполне можете поручить это своему секретарю.

С таким чемоданчиком не страшно отправляться даже в космическое путешествие! Особого наслаждения от подобной чемоданной еды вы, наверное, не получите. Однако благодаря такому подходу вам не придется набивать желудок пищей, закисляющей, отравляющей организм и плодящей паразитов.

Запасайте в чемоданчике немного больше, чем рассчитываете съесть, — всегда на работе рядом окажется кто-то, готовый рискнуть и попробовать ваших разносолов.

Если у вас нет острой медицинской необходимости питаться только сырой пищей, то можно действовать гибко: сначала съедаем самую «правильную» пищу, например зелень, потом всю остальную, «регулярную» еду, и в самом конце, желательно даже после перерыва в 20–30 минут, — наиболее рискованную. Например, булочки с маслом. Читайте об этом подробнее в разделе «Пищевой поезд».

Я стараюсь избегать диетического фанатизма и максимально

упрощаю свою еду. Знаете ли, устаешь каждый день думать о здоровой пище. Есть ведь и другие интересные темы для размышлений!

Последнее время я, отправляясь куда-нибудь на встречу, беру с собой только около 200 г 2–3 видов зелени. Летом это, естественно, сныть, а также лист одуванчика и подорожника. Зимой — кинза, петрушка, сельдерей. С такой подстраховкой можно есть даже белый хлеб с маслом. Самый здоровый хлеб, на мой взгляд, — это узбекский лаваш. В нем только мука, вода, обычные дрожжи и минимум соли. Вот и получается классическая кавказская закуска: зелень и лепешка. Остается добавить немного пряностей, достать льняное масло — и обед готов.

Я повторю еще раз эту важную мысль: надо стремиться использовать минимально обработанную пищу, но не становиться при этом фанатиком. Если вы занимаетесь интенсивным умственным трудом и вам не хватает глюкозы, не мучайте себя, ешьте сладкое, но не на пустой желудок. Заменяйте сникерсы на ореховые пасты с медом или используйте линомель. А уж если не «согрешить» по каким-либо причинам невозможно, заранее примите «противоядие» — порядка 100 г зелени. Годятся даже газонная трава, листья ясеня или липы — сорвите то, что растет поблизости (но не в центре города или рядом с автомагистралью).

А программистам лучше всего «перекусывать» пучком зелени и льняным маслом. Захотелось выпить чашку кофе — съешь 50 г кинзы. Захотел шоколадку — съешь еще 50 г сельдерея. Захотелось гамбургер — выпей 3 столовые ложки льняного масла.

Как употреблять живую пищу

Употребляя живую растительную пищу, мы вбираем в себя значительную часть заложенной в ней жизненности. И правила приема такой пищи существенно отличаются от тех, что считаются общепринятыми в современной культуре здорового питания.

Эти особенности вызваны следующими причинами. Большинство людей, говоря о пище, подсознательно подразумевают нечто, что неминуемо отнимет для своей переработки значительную часть энергии их организма, приносит изрядное количество вредных веществ, которые будет необходимо как можно скорее вывести. Также подразумевается, что съеденная пища содержит слишком много калорий — гораздо больше, чем необходимо. Такое отношение к пище естественно для поколения, воспитанного на белом хлебе и колбасе.

Поэтому у большинства «гениев диетологии» недавнего прошлого отношение к пище было негативно окрашено. Пища рассматривалась как вынужденное зло, которое необходимо терпеть, чтобы выживать.

Отсюда произошли многие «нерушимые принципы»: требование есть как можно реже, в идеале — один раз в день, необходимость поститься раз в неделю, а раз в полгода устраивать основательное голодание. Даже вопрос о совместимости компонентов пищи находится под подозрением — как будто речь идет о заклятых врагах, для которых необходимо обеспечить мирное сосуществование в нашем желудке.

Все кардинально меняется, когда мы принимаем точку зрения единства Природы и рассматриваем себя как часть ее организма. В форме пищи мы воспринимаем от Природы потоки жизни, и это просто сметает привычные принципы диетологии, в том числе казавшегося незыблемым сыроедения. Многие устоявшиеся принципы отменяются.

И вот что приходит взамен:

1. Правильно подобранная живая растительная пища несет нам жизненность. То есть она является наиболее биологически активной, чем ткани нашего организма.

Поэтому не мы ее, а она будет нас переваривать! Это она потратит свои ресурсы, чтобы преобразовать накопившиеся в нас нежизнеспособные ткани и залежи отходов. И она же организует и поддержит ускоренный вывод продуктов разложения. Наши

внутренние органы лишь обслуживают инициируемый ею процесс.

2. Такую пищу надо есть как можно чаще! Необходимо обеспечить постоянный приток низкоэнтропийного вещества Природы в наше тело. В Природе только хищники, проглотив свою жертву, несколько дней лежат не шевелясь, чтобы переварить добытое. И хищники платят за это свою цену: они практически не эволюционируют.

Все остальные, как травоядные, так и плодоядные, едят практически непрерывно. Например, шимпанзе, живущие в тропическом лесу, принимают пищу двумя длинными сессиями: утром с 9 до 12 часов и вечером с 14 до 17 часов.

Конечно же не стоит есть через силу и переедать, растягивая желудок. Но **всякий раз, когда приходит аппетит, рекомендуется пойти и поесть без всяких угрызений совести!**

«Правильная» пища не вызывает сонливости, наоборот, она обостряет как творческие, так и духовные способности. По этой причине рушится еще одна догма «здорового» питания, которая утверждает, что нельзя есть во время интенсивной интеллектуальной работы. Наоборот, поскольку живая пища не расходует ресурс организма и не отбирает энергию у мозга, а, наоборот, сразу же прибавляет сил, поэтому вы можете сидеть у компьютера с миской проростков гороха нут или с большим пучком зелени и спокойно делать свою работу.

Между прочим, в антираковой терапии доктора Герсона **приветствуется еда в «неурочное» время.** Замечено, что больные, которые ночью ходят к холодильнику, чтобы перехватить пучок зелени или кусок папайи, выздоравливают быстрее. Важно, чтобы «внеурочная» еда была правильной. Поэтому в процессе природного питания возрастает роль нашего разума — наша способность различать и создавать наилучшие условия для приема пищи.

3. В случае невозможности съесть по-настоящему живую пищу, очень важно удержаться от соблазна или преодолеть давление извне, но не поместить в себя какую-нибудь явную гадость, которая вас наверняка отравит. Всегда можно творчески разрешить ситуацию и съесть то, что минимально вредно.

Никогда не ешьте фрукты или овощи, которые уже тронула плесень. Грибки и плесень безошибочно указывают, что жизнь уже покинула этот продукт. Заплесневелая пища уже «сварена» временем.

4. Мы должны есть не формально «сырую», а по-настоящему живую пищу. С этой точки зрения изрядная доля овощей и фруктов, лежащих на полках супермаркетов, живой не является.

Генно-модифицированные растения не являются живыми в полном смысле — они, как правило, бесплодны, в них нет семечек, и они не пахнут. Многие фрукты и зелень обрабатывают злостной химией, маскируя ее за словом «антиоксиданты», которая останавливает процессы клеточного дыхания. Благодаря этому клеточное дыхание останавливается и в нас, если мы съедаем такие продукты. Мытые овощи также под подозрением — все зависит от того, чем их мыли.

А вот приготовленные гималайскими йогами таблетки из минералов, которые формально не являются «сырыми растениями», могут принести жизненности больше, чем целый фруктовый сад.

В любом случае мы должны оживить нашу пищу перед едой. Хорошо подержать овощи и фрукты в течение ночи в тазике с водой, чтобы они проснулись, начали активно дышать, вывели все вредные вещества, которые они собрали на складах и сами выработали под действием стрессов. Такая простая мера увеличивает активность находящихся в пище ферментов в несколько раз.

И еще: перед едой очень важно сосредоточиться на пище и пригласить ее войти в себя. Надо сделать это из самого сердца, с радостью и надеждой. Я считаю, что благословлять живую пищу, которая пришла, чтобы нас спасти, с помощью молитвы или мантры — несколько высокомерно. Благословляйте гамбургеры и шоколадные батончики! А с живой пищей надо дружить. Она находится на одном уровне с нами. Попробуйте мысленно выйти за пределы своего существа, расширьтесь до масштабов Природы. С этой вершины с замиранием сердца наблюдайте за тем, как энергия из одной вашей части тела перетекает к другой.

5. Главный принцип живой пищи — это симбиотические сочетания. Почему нельзя есть сырые соевые бобы, даже пророщенные? Они содержат ингибитор трипсина и тем самым мешают перевариванию другой пищи. Таких растений-эгоистов в Природе известно довольно много. Они стараются остановить рост и развитие потенциальных конкурентов, используя для этого, среди прочего, и эфирные масла, и алкалоиды. Например, рядом с розой или лавандой другие растения задыхаются.

Но есть много растений, которые хорошо чувствуют себя в симбиозе с другими. Опытным огородникам известно множество таких примеров. Например, помидоры очень хорошо дружат с крапивой. Что это означает с точки зрения диетологии? То, что вырабатываемые ими биоактивные вещества стимулируют друг у друга обмен веществ, ускоряют его. Вот, смотрите, **сама Природа указала нам сочетание продуктов, которое лучше, чем те же**

продукты по отдельности!

Симбиотическое существование — это очень важный фактор, который ускоряет эволюцию. Живые организмы — растения, микроорганизмы, животные, объединяясь, создают устойчивый и прогрессивно развивающийся биоценоз.

Если вы находите в лесу поляну, на которой в красоте и силе процветает множество растений, смело собирайте все подряд, и набранный здесь букет трав и цветов может быть вами смело съеден. Его даже нет нужды мыть, потому что бактерии и другие микроорганизмы в таком симбиозе дружественные, они только помогут перевариванию и в дальнейшем усилят ваш кишечный симбиоз.

6. В «классическом» сыроедении считается неправильным заправлять растительным маслом салаты или разделанные овощи. Аргументация такова: сырые овощи (или фрукты) перевариваются очень быстро, а добавление масла замедляет процесс переваривания. Действительно, эта проблема актуальна для людей с «ленивым» пищеварением (например, для тех, у кого вторая группа крови или удален аппендикс). А вот для людей с первой группой крови, у которых кишечник просто реактивный, встает иная проблема: сырая пища проходит транзитом менее чем за сутки, и кишечным бактериям просто не хватает времени, чтобы ее переработать. В результате человек неумолимо теряет вес, сколько бы он ни ел. И вот здесь приходит на помощь льняное масло: оно не только замедляет продвижение пищи по кишечнику, но и исцеляет, восстанавливая раздраженную слизистую оболочку.

Категорический запрет на одновременное употребление жиров и белков (см. Шелтона) также опровергается — все зависит от того, какие белки и какие жиры. Йоханна Будвиг, например, с помощью соединения обезжиренного творога и **льняного масла** предоставляла организму готовую смесь для усиления клеточного дыхания: жирные кислоты соединялись с серосодержащими аминокислотами, порождая готовые липопротеиды для клеточных мембран. Ее клинические результаты говорят сами за себя, а, по словам Макса Герсона, Истина доказывается на больничной койке.

Общепринятые запреты подразумевают, что компоненты пищи являются независимыми. А они, оказывается, еще в нашей тарелке соединяются друг с другом, образуя новое качество. Например, благодаря обезжиренному творогу льняное масло переходит в водорастворимую форму, и его уже не надо эмульгировать желчью.

Главный критерий, по которому мы должны определять,

полезна та или иная смесь (или соединение) для организма или нет, таков: возрастает ли от ее применения жизненность организма. А критерии и признаки жизненности мы уже обсуждали.

7. Высокая биологическая активность живой пищи настоятельно требует участия нашего творческого мышления и ясной осознанности в приготовлении пищи.

Идея монотрофного сыроедения может стать весьма опасной, если ее применить к сильным, переполненным жизнью растениям. Если вы наедитесь, например, одной только сныти, то она может так расширить сосуды головного мозга, что у вас в глазах заиграют голубые огоньки. А употребление одной только крапивы может вызвать сердцебиение и излишне активизирует верхушки легких. Иван-чай, наоборот, опустит всю вашу энергию в нижнюю половину тела и вызовет спазм сосудов головы.

Конечно, когда речь идет о слабых, огородных растениях, сила которых невелика, их можно есть «поодиночке». Но большого смысла в этом нет. Мы ведь не боремся с пищей, но стремимся привлечь ее на свою сторону, максимально включив ее силу в творческий процесс созидания самих себя. А любое сотрудничество, любая организация всегда заметно выигрывают, если участники начинают специализироваться на выполнении тех или иных функций.

Я спрошу упрямых монотрофных сыроедов: можно ли съесть морковку вместе с ее ботвой? И подскажу ответ: это будет очень хорошо! А теперь пойдем дальше: добавим к ботве еще и траву, растущую вокруг. И это будет еще лучше! Известно, что обезьяны, съедая апельсин, заедают его листьями апельсинового дерева. Это, среди прочего, несколько охлаждает дрожжевые грибки кишечника, которые любят сладкое и могут сразу же пойти в неудержимый рост.

Не будем забывать, что **человек — главная творческая сила Природы**. И я не принимаю утверждения, что человек в Природе все только портит. Я предлагаю оторвать глаза от земли и посмотреть повыше. Может быть, и вы обнаружите тех, кто помогает Природе и делает ей хорошо! Таких людей на самом деле довольно много. Но чтобы их найти, надо самому начать активно помогать Природе.

Творчески мыслящий человек способен улучшить не только природу своего собственного тела, но и всего своего существа. А затем приняться и за окружающую среду. Это, собственно говоря, и называется духовной практикой.

Осознавший себя человек — это рука самой Природы,

которая исправляет и улучшает природное тело, все наше окружение. Такая рука умеет создавать пищу, аналогов которой вы не найдете нигде — ни в тропическом лесу, ни на океанских островах. Такая пища способна вызвать в человеке эволюционный рывок.

Как правильно обращаться с льняным маслом

Очень важным для нас является знание о способах правильного обращения с льняным маслом. Многие что-то слышали о его полезности, но многие же получили отрицательный опыт его использования. Почему? Потому что льняное масло — высоко биологически активный продукт. Содержащаяся в нем кислота омега-3 легко вступает в соединения с другими компонентами масла и воздухом и тем самым дезактивируется. А масло приобретает горький вкус и начинает пахнуть рыбой. Этот процесс значительно ускоряется в присутствии кислорода, под действием дневного света и нагревания. Между прочим, многие производители для увеличения выхода масла при прессовании все же нагревают льняное семя до 80–85 ˚С, хотя продукт классифицируется ими как изготовленный методом холодного отжима. Такое масло имеет оранжевый оттенок, и вкус его напоминает вкус жареных семечек. Поэтому для маскировки такие производители разбавляют льняное масло рафинированным кукурузным или рапсовым маслом. Такое масло приятно на вкус и медленно прогоркает. Но от этого радости мало — ведь в нем уже практически не содержится жирной кислоты омега-3.

Более того, розничные продавцы не умеют обращаться с льняным маслом и выставляют его на ярко освещенные полки, вместо того чтобы хранить в холодильнике, в темноте. От этого масло портится гораздо быстрее, чем в сроки, указанные на этикетке. Прогоркшее масло становится вредным, и употреблять его не следует. У свежего льняного масла не должно быть даже малого привкуса горечи, и оно не должно пахнуть рыбой. Естественно, оно не должно иметь и привкуса жареных орехов или семечек.

А больные люди пытаются пить этот испорченный «эликсир» и удивляются, почему он им не помогает. Или «почему-то» у них начинает болеть печень.

Если вы купите такое масло, да еще позволите ему испортиться до конца, то вашей печени действительно не поздоровится! Поэтому пробуйте разные сорта, оценивайте производителей. Покупайте масло, которое отжато не более недели назад. Для этого можно установить прямые контакты с проверенными производителями и покупать у них масло мелким

оптом. Как правило, они готовы на такое сотрудничество — ведь сыроедческие общества для них являются важным рекламным каналом.

Практически идеальное льняное масло выпускается в США и Канаде под патронатом Удо Эразмуса (Cldo Erasmus), и его можно заказывать через Интернет. К сожалению, доставка довольно медленная, и это может ухудшить параметры хорошего масла. Можно, конечно, покупать этот продукт у московских представителей фирмы Удо, но оно обойдется примерно в 20–30 раз дороже, чем, например, любимое нами тверское масло.

В заключение я дам еще **несколько важных практических советов**. Льняное масло после откупоривания бутылки надо употребить в течение 1–2 недель. Потому что, будучи открытым и находясь в холодильнике, оно заметно прогоркает уже через 3 недели. А вот еще не открывавшиеся бутылки с маслом можно хранить в морозильной камере в течение полугода без заметного ухудшения его качества. Так что имеет смысл приобретать сразу 10–20 бутылок свежего масла у производителя и замораживать.

Оставляйте при нуле градусов не больше того, что вы употребите в течение недели. Не держите масло на свету, сразу же закрывайте его крышечкой. А блюдо, в которое вы положили это масло, должно быть съедено в течение 10 минут.

Чтобы избежать появления неприятного рыбного запаха от бутылки, сразу же после каждого отливания масла протирайте горлышко влажной губкой и немедленно промывайте ее в горячей воде.

Может ли природное питание вылечить рак?

Я уверенно скажу, что не только рак, но и любая другая дегенеративная болезнь, считающаяся официальной медициной неизлечимой, может быть полностью устранена благодаря вхождению человека в Природное Единство.

Переход на правильное, природное питание есть часть этого процесса — необходимая, но недостаточная. Жизненно важно очистить и оживить окружающую среду, в которой пребывает заболевший человек, устранить из нее источники ядов и токсинов, электромагнитные и радиационные загрязнения. Надо носить одежду из натуральных материалов, научиться дружить с животными и помогать людям.

Очень важно пробудить в себе творческое начало, потому что механически ограниченный человек не может адекватно отвечать на бесконечное разнообразие вызовов окружающей среды. А для этого надо быть в постоянной осознанности, смотреть на себя и на мир широко раскрытыми глазами.

Нужно очистить не только тело, но и эмоции, и мысли. Надо буквально проникнуться переживанием радостного единения с Природой, думать об этом и жить этим. Надо полностью открыть себя Природе — на всех уровнях своего бытия, ничего не утаив, ничего не оставляя лично для себя.

И тогда жаркое дыхание Природы войдет в вас и сожжет все, что связывает вас с невежеством и с болезнями. А потом наполнит своей прохладной свежестью, которая и есть сама Жизнь.

Переходный период

Став решительным сторонником природного питания, я тем не менее призываю к умеренности и осторожности.

Конечно же совершенно здоровый молодой человек может и должен переходить к новому образу жизни сразу, в один день. Переход, как показывает опыт многих, в большинстве случаев происходит быстро и безболезненно.

Больным, находящимся в критическом состоянии, выбирать не приходится. Их трудно призывать «не спешить». Но для них переход будет связан с непростыми ограничениями и резкими изменениями сложившихся привычек.

Что же делать всем остальным? Я думаю, им надо двигаться не спеша, равномерно, стараясь привыкать к новой диете и связанному с ней образу жизни постепенно, с радостью и оптимизмом. Надо стараться избегать строгих ограничений, которые делаются «из принципа», — ведь все же эти диеты существуют для нас, а не мы для них.

Главное, чтобы наш организм радовался новой пище. Я бы советовал **идти не путем запретов и исключений, а путем введения новых вкусных блюд.** Тогда все меньше места на столе и в желудке будет оставаться для вредных, нездоровых продуктов, и они будут употребляться все реже и реже. Важная роль в этом деле принадлежит просвещению. Вам будет гораздо легче избавиться от употребления печенья и тортов, если вы будете знать, что они вызывают цирроз печени и рак.

Отдельного разговора заслуживает вопрос о полноте и полноценности натурального питания. Я уже касался этой важной темы в первой главе. Очевидно, что правильно, осознанно составленная натуральная диета содержит в себе все необходимые человеку ферменты, витамины, аминокислоты, жиры, углеводы и минеральные элементы. Но за долгую жизнь, полную гастрономических злоупотреблений, мы привыкли усваивать питательные вещества в какой-то определенной форме, и вот так сразу, в один день, приучить организм к новым формам этих веществ очень трудно. Речь идет в том числе о перевоспитании своего кишечного бактериального симбиоза. А бактериям не расскажешь о преимуществах натурального образа жизни — им надо давать еду, которую они способны воспринять. Для этого может потребоваться адаптационный период. Более того, наш организм привык к изобилию и отвык бороться за каждую молекулу питательных веществ. В результате 90

процентов нашей пищи просто пролетает насквозь. И когда мы призываем себя к порядку и экономии, нам начинает казаться, что мы вступили в полосу голода.

Например, чтобы извлечь белки и жиры из сырых орехов, их надо очень тщательно пережевывать. Особенно остро проблема белков встает для людей, имеющих первую группу крови. Не получая достаточного количества белков, они испытывают белковое голодание, слабость, боли в мышцах. И в результате вместо пользы получают от новой диеты одни проблемы.

Поэтому я советовал бы идти путем медленного вытеснения сильно термически обработанных продуктов слабо обработанными, а затем уже полностью сырыми. Например, пшенная каша варится достаточно долго, и большинство живых элементов крупы при этом разрушается. Однако если пшено размолоть на кофемолке, то полученную муку достаточно развести в воде и довести до кипения — и она будет готова к употреблению. А можно просто заквасить пшено молочной сывороткой — и тогда процесс квашения вполне заменит термическую обработку.

Главным авторитетом при переходе на новую диету должен быть наш организм. Он не обманет — после правильно подобранной пищи нам сразу же становится лучше, мы наполняемся энергией, здоровеем, у нас улучшается настроение. Ведь наше будущее здоровье — это наша радость и комфорт в настоящем.

Люди очень сильно отличаются друг от друга степенью развития нервной системы и биохимией пищеварения. Конечно же корова не должна есть мясо. Увы, в современном животноводстве принято скармливать коровам переработанные отходы с боен. И коровы становятся каннибалами. И это вовсе не идет им на пользу — у них падает иммунитет и развиваются болезни типа коровьего бешенства.

Но вот если волка лишить мяса, он погибнет. А в то же время собака-вегетарианец — это уже не экзотика, а рядовой случай. Так и с людьми: одного переход на вегетарианство исцелит, а другому подорвет здоровье, особенно при использовании неполноценной диеты.

Человек, как известно, принадлежит к отряду приматов. То есть его естественная пища — такая же, как и у обезьян: фрукты, орехи, зеленые листья. Но оказывается, обезьянам приходится почти непрерывно есть! И у многих из них в кишечнике постоянно накапливаются газы, что свидетельствует о неправильном пищеварении — точно так же, как и у людей.

Поэтому **важно не только то, ЧТО мы едим, но и то, КАК**

мы это делаем.

Само развитие человечества происходит за счет подчинения низших принципов высшим. То есть тело берет на себя бремя поддержания нашего мозга и процесса мышления, а также процесса духовного развития.

Чем выше уровень развития, тем большее количество все более утонченной энергии должен получать наш мозг от тела. Цветное зрение забирает у нас 25 процентов ресурса организма, мышление — не менее 50 процентов, а творческий взлет или стресс могут отнять у человека всю его жизненную энергию. Тело йога в моменты восхождения энергии кундалини просто леденеет и коченеет, зато потом оно получает свою награду.

Поэтому мы должны сопоставлять приход и расход энергии, тем самым удерживая энергетический баланс. Многие прекрасные люди очень рано покинули этот мир, потому что слишком спешили к своей вершине.

Тяжелый физический труд порождает потребность в большом количестве белка. А жизнь в холодном климате требует много жира. Поэтому человечество заплатило за это переходом на мясоедение.

Интенсивная умственная деятельность требует для мозга огромного количества глюкозы. Поэтому человечество начало есть слишком много сладкого, перегружая поджелудочную железу. Эпоха сникерсов и кока-колы пришла к нам не случайно. Это следствие резко увеличившихся интеллектуальных нагрузок.

Не будем обвинять себя во множестве грехов, а просто посмотрим вперед и попытаемся предугадать, что нас ждет в будущем. Ведь мы хотели бы жить в мире и радости, обладать неограниченными способностями, иметь развитую интуицию и созидательное мышление. Иначе говоря, все мы хотели бы стать счастливыми.

И оказывается, что жизнь в счастье не требует употребления большого количества пищи! Чем более развит человек, тем меньше он должен употреблять материальной субстанции и тем больше — природных энергий в той или иной «утонченной» форме.

Но бессмысленно бороться за ограничение питания и внедрять какую-то строгую диету. Мы просто хотим развиваться, эволюционировать, и выбор правильной пищи — лишь инструмент этого развития.

Давайте начнем осознанно строить самих себя, начиная с той точки, в которой мы находимся сейчас, — без попыток перепрыгнуть через несколько ступеней. Давайте не будем запрещать себе радоваться жизни, и пусть наша еда приносит нам

эту радость.

Все, что я хотел показать с помощью этой книги, — это то, что природная пища может быть красивой и вкусной, не хуже, чем в ресторане, легко и быстро приготавливаемой и недорогой. Или даже бесплатной!

А теперь настало время рецептов.

Глава 3
Рецепты природной пищи

Как создавались рецепты

Мое погружение в кулинарное искусство было для меня совершенно неожиданным. *Я* всегда старался питаться как можно проще, чтобы не тратить времени на кулинарные изыски. Но вот однажды, после долгой медитации, мне захотелось что-нибудь съесть, и вдруг перед моим внутренним взором возникло неизвестное мне блюдо, я ощутил его вкус, и мне стали ясны процесс его приготовления и состав. Это было как вспышка света, как озарение. Раньше точно так же ко мне приходили стихи и песни, а вот теперь пришло время и рецептов.

Я, естественно, отправился на кухню и приготовил так неожиданно заявившее о себе блюдо, благо процесс его приготовления был несложным. И его вкус оказался в точности таким, как я его представлял — ярким и изысканным. Попробуйте применить самый первый рецепт из раздела сладких блюд — миндальные шарики.

Прорвавшись однажды, эта река рецептов до сих пор течет не переставая. Я не сочиняю и не изобретаю рецепты, а просто ловлю их «из воздуха», пробую приготовить, а затем записываю.

Рецепты, вошедшие в эту книгу, были записаны и опробованы в течение последних четырех лет (с 2007 по 2011 год).

Важное предупреждение: многие из описанных блюд имеют высокую биологическую силу. Их использование в некоторых случаях может привести к нарушению равновесия в организме. Например, люди, имеющие камни в желчном пузыре, должны быть осторожными в применении желчегонных блюд. Я не прописываю и не назначаю ту или иную диету.

Моя роль — проинформировать об имеющихся возможностях. Использовать их или нет — это целиком ответственность читателя, его риск и его творчество.

Сладкие блюда

На мой взгляд, натуральное, естественное питание не должно насильственно «внедряться». Пусть лучше такой переход произойдет мягко, естественно, если нет особых причин, чтобы спешить. Природная пища должна вызывать радость и приносить наслаждение!

Лучше, если вы станете постепенно вводить в свой рацион новые замечательные блюда, а старые, привычные, будут постепенно отпадать и забываться. Вы будете чувствовать все меньше и меньше тяги к тяжелой еде.

Поэтому я начинаю свою кулинарную книгу со сладких блюд. Я и сам не ожидал, что удастся изобрести что-то по-настоящему вкусное, а не какой-нибудь очередной «диетический» суррогат. Но результаты превзошли все ожидания!

Проверьте и убедитесь.

Сладкие ореховые шарики из миндаля

Это самый простой рецепт, и я рекомендую начинать именно с него — вы сразу же получите опыт, который вас во многом убедит и придаст уверенности. Орехи с медом — это сочетание, ставшее классическим для многих национальных блюд. Но как всегда, все дело в деталях. В моих рецептах детали очень важны, постарайтесь следовать им как можно точнее.

Возьмите 100 г нежареного (сухого) очищенного миндаля, вымойте в теплой воде и просушите полотенцем. Затем на мелкой барабанной терке измельчите орехи. Пропускать миндаль через мясорубку — не самая лучшая идея, так как при этом орехи крошатся неравномерно и среди крошек попадаются довольно большие кусочки. Сырой миндаль все же лучше есть мелко накрошенным. Барабанная терка дает очень мелкую, однородную крошку, особенно если использовать «сырный» барабан. Эта крошка получается «колючей», что придает конфетам особое очарование.

Очень неплохой вариант — размолоть орехи в кофемолке. Но кофемолка должна быть прочной и мощной, иначе есть риск ее загубить. В кофемолке орехи превращаются в плотную пасту, которая легко рассасывается во рту практически без пережевывания.

Такие конфеты из ореховой пасты я называю помадками.

Подробнее о них смотрите в следующем рецепте.

Итак, теперь возьмите 2 чайные ложки меда (с верхом) и тщательно смешайте с ореховой крошкой или пастой. Какой мед лучше выбрать? Какой не жалко! Вполне подойдет мед из почти опустошенных банок, загустевший, или медовая смесь. Размешивать пасту удобно двумя чайными ложками. Сначала надо раздавливать комки меда с прилипшими к ним комками ореховой смеси, а затем «рубить» эти комки кромками ложек. С помощью одной ложки удобно освобождать другую от налипшей пасты. В конце концов должна получиться довольно плотная масса — сплошная, но не текучая, немного рыхлая.

Рассыпьте на плоской тарелке несколько граммов толченых пряностей — имбиря, куркумы или просто оставшейся ореховой крошки. Наденьте резиновые перчатки, скатайте ореховую массу в колбаску. Нарежьте ее одинаковыми кусочками, которые плотно укатывайте на ладонях и превращайте в шарики диаметром 2–3 см, затем обваляйте шарики в пряностях.

В шарик можно закатать несколько изюминок, желательно синего изюма (у него более сильный аромат), или можно вдавить 1–3 изюминки в каждый шарик сверху.

Из 100 г орехов получатся 5–7 шариков — вполне достаточно, чтобы украсить чаепитие целой семьи. Готовые шарики хорошо поместить в холодильник, сложив в пластиковую коробку с крышкой. Немного охладившись, шарики становятся более плотными и тягучими. Свежие шарики — рыхлые и нежные.

Предупреждение: не стоит съедать более 2 шариков зараз! Они такие вкусные, что очень трудно удержаться и не съесть сразу все. Ведь, в отличие от привычных сладостей, эти — совершенно неприторные. Казалось бы, почему же нельзя их есть в больших количествах?

Увы, ваша печень не будет этому рада! Каждый шарик — это 15–20 г орехов. Так что считайте сами.

Для приготовления шариков подойдут также грецкие орехи и фундук. И даже тыквенные семечки! А подсолнечные семечки и бразильские орехи лучше применять при изготовлении чесночных и овощных шариков (см. рецепты ниже).

Важное замечание. Для этого блюда надо брать неразмеченные сырые орехи. Если же орехи размочить (в течение 10 часов), то их не так легко будет превратить в пасту. Из них лучше готовить ореховую сметану (с помощью блендера) и сочетать с мелко накрошенной зеленью.

Еще одно замечание. Добавление меда к растертым орехам стабилизирует высвобожденные жирные кислоты от окисления и прогоркания. И если просто растертые орехи надо съедать в

течение 10 минут, то в виде конфет они могут храниться в холодильнике до 3 дней.

Сладкие ореховые помадки

Это также очень простое блюдо. Однако и оно имеет столь утонченный вкус, что впору вносить его в ресторанное меню.

Секрет нежного вкуса заключается в использовании мелкодисперсной ореховой пасты. Ее можно приготовить с помощью обычной кофемолки, загрузив в нее ореховую стружку, полученную с помощью барабанной терки (подойдут барабаны со средними или крупными отверстиями) или мясорубки.

Кофемолку надо выбрать мощную (не менее 150 Вт), способную работать на низких оборотах. Эксперименты в этом направлении стоили мне двух кофемолок. Дело в том, что орехи в кофемолке превращаются в довольно густую пасту, когда начинает выделяться ореховое масло. Как только это происходит, прибор надо выключать и вынимать очередную порцию пасты. За один раз лучше не закладывать более 30 г орехов.

Конечно, счастливчики, обладающие кофемолкой, могут растирать орехи и в ней. Им я посоветую не есть слишком много помадок — надо уважать свою печень и дружить с ней.

Итак, соблюдаем пропорции, указанные в предыдущем рецепте. Точно так же обваливаем комки смешанной с медом ореховой пасты в пряностях (в крайнем случае в живой муке). Изготавливаем из пасты не шарики, а помадки в форме невысоких цилиндров с небольшим углублением наверху. В это углубление можно положить целый орех или заранее размоченный сухофрукт.

Дети очень любят такие конфеты. Они явно большее предпочтение отдают им, а не «настоящим», фабричным. Да и взрослые от них не отстают. Это хорошее утешение для всех сладкоежек. Потому что натуральные конфеты менее вредны, чем фабричные.

Главные преимущества таких сладостей:

• они полностью натуральные, живые;

• в них нет ни красителей, ни добавок типа эмульгаторов или стабилизаторов;

• у них нет приторного вкуса, связанного с добавлением избыточного количества сахара;

• они очень вкусны.

Помадки из кунжута

Я особо выделяю помадки, сделанные из кунжута. Дело в том, что кунжутное семя содержит больше органического кальция, чем любой из молочных продуктов, купленных в магазине. В отличие от последних сырой кунжут усваивается полностью, и его кальций и жир не оседают на стенках артерий. Поэтому кунжутные шарики — идеальная сладость для тех, у кого проблемы с сосудами или начал развиваться остеопороз. Главная проблема с кунжутом — его трудно разжевать, и вот именно поэтому его необходимо размалывать. Неразмолотый кунжут практически не усваивается.

Кунжутные шарики имеют приятный, хотя и несколько горьковатый вкус. Поэтому их надо дополнительно подсластить мелко нарезанными сухофруктами — финиками, курагой или цельным изюмом. Можно добавить в пасту больше меда, но в результате этого помадки могут «потечь», и их придется стабилизировать живой мукой.

Помадки из очищенного миндаля

Такие помадки имеют утонченный, изысканный вкус. Как всегда, все дело в деталях.

Замачиваем сырой миндаль на ночь. Утром воду сливаем и оставляем влажные орехи в кастрюле с едва приоткрытой крышкой. Вечером промываем орехи, воду сливаем и вновь оставляем орехи в кастрюле. Через 2 дня начнет отделяться кожура. С помощью тупого ножа завершаем этот процесс и размалываем ставшие белыми орехи на барабанной терке. После этого просушиваем крошку на полотенце в течение дня.

Теперь можно отправлять сырье на кофемолку и превращать в ореховую пасту. Все остальное — как в рецепте, посвященном помадкам. Только в данном случае надо использовать свежеотжатый мед светлых «холодных» сортов. Он придаст изготовленным вами помадкам особую, «королевскую» изысканность.

Такое угощение можно предложить даже своему духовному учителю.

Конфеты из пыльцы

Наверное, все читатели пробовали на вкус пыльцу-обножку — маленькие разноцветные шарики, которые пчелы приносят в улей

помимо меда. Цветочная пыльца — мощный биокатализатор, омолаживающее и оздоравливающее средство. Однако не каждому нравится просто грызть пыльцу — она хрустит на зубах, как гречневая крупа.

В этом рецепте описано, как изготовить одновременно и мощное оздоровительное, и очень вкусное лакомство — конфеты из пыльцы.

Для приготовления одной конфеты надо взять 2,5 чайной ложки пыльцы-обножки и залить их 2 чайными ложками воды, а потом очень тщательно размешать. Должно получиться нечто, по своей консистенции напоминающее бетонную стяжку в момент заливки. Через полчаса раствор застынет и превратится в вязкую кашу. Остается добавить в него 1–2 чайные ложки тертых орехов, раскатать в шарики и обвалять их в той же самой ореховой крошке.

Замоченная цветочная пыльца гораздо лучше усваивается и не раздражает слизистых оболочек желудка и кишечника. Одной такой конфеты в день достаточно, чтобы удовлетворить потребность человеческого организма в аминокислотах, которых в цветочной пыльце содержится полный набор.

При изготовлении конфеты можно добавить $^1/_3$ чайной ложки меда, но от этого смесь сразу же потечет, и поэтому понадобится больше орехов, чтобы ее стабилизировать.

Эти конфеты можно заготавливать впрок и хранить в холодильнике.

Если же разбавлять пыльцу водой, в которую добавлено немного аптечного порошка с бифидо- или лактобактериями или просто натуральной молочной сыворотки, то можно держать конфеты и в тепле. Но с каждым днем они будут становиться все кислее. Выдержав полученную массу несколько дней в тепле, вы получите самодельную «пергу».

Важное замечание для тех, у кого первая группа крови. У вас регулярное употребление пыльцы может вызвать кровотечения, например из носа. Поэтому ешьте описанные конфеты, запивая их чаем из настоя перечного горца, который сможет сузить капилляры и предотвратить их чрезмерное расширение.

Настоящий шоколад

Если вы однажды попробуете описываемый мною настоящий шоколад, вы уже не сможете есть покупной!

Самое главное в этом рецепте — какао-масло. Его можно раздобыть у оптовых поставщиков — оно продается коробками по

20 кг. В бакалейных магазинах вы вряд ли его найдете. Понадобится также тертое какао (горький шоколад). Но его в крайнем случае можно заменить обычным какао-порошком. Тертое какао — это, по сути, и есть какао-порошок, но содержащий некоторое количество какао-масла.

Для изготовления одной шоколадки понадобится 120 г какао-масла и 30–60 г тертого какао. Поставьте металлическую миску на водяную баню при температуре примерно 60 °С и положите туда накрошенное какао-масло и тертое какао. Подождите, пока вся масса расплавится. Чтобы скрасить ожидание, приготовьте начинку и форму для заливки.

Для начинки надо взять примерно 20 г крупно накрошенного грецкого ореха и столько же вымытого и подсушенного изюма. Форма для заливки может быть произвольной. Ее надо выстлать изнутри алюминиевой фольгой так, чтобы края ее выходили за пределы формы на 5–7 см. После этого равномерно разложите начинку в форме и залейте растаявшей шоколадной смесью.

Если вы хотите, чтобы шоколад был однородного цвета, смесь, стоящую на водяной бане, надо как следует размешать. Если же смесь размешать лишь слегка, при ее застывании образуются красивые дымчатые разводы.

С целью украшения в начинку можно добавить крупно накрошенное какао-масло. При разламывании кусочков шоколада они будут ярко выделяться.

Для ускорения застывания шоколада надо заполненную форму поставить в сосуд с холодной водой или убрать в холодильник на 10–15 минут.

Наконец, потянув за кромку выступающей фольги, надо вытащить шоколадку из формы. Это уже почти готовый продукт — только совершенно несладкий! В принципе его уже можно есть. Но для придания сладости его следует намазать сверху тонким слоем (0,5 мм, не более) смеси меда и размоченной цветочной пыльцы (см. предыдущий рецепт). А затем либо накрыть шоколадку второй точно такой же плиткой, либо присыпать мелкой крошкой тертого какао, либо кокоса, либо ореха.

Мед придает сладость и аромат, а пыльца — очень приятную кислинку.

Теперь можно наслаждаться! Этот шоколад так нежно тает во рту, что просто не с чем сравнить, надо попробовать самому. Это настолько вкусно, что дегустация переносит нас куда-то на самую границу человеческого бытия — дальше начинается область небожителей.

Несмотря на свои восхитительные вкусовые качества, этот шоколад практически несладкий. В нем полностью отсутствуют

сахар, эмульгаторы и маргариноподобные жиры, которыми так славится кондитерская промышленность.

Но! Максимальная доза — 30 г в день. Больше нельзя — так говорит мне моя печень. Потому что какао-масло — это хотя и растительный, но все же насыщенный жир. Он трудно сгорает в человеческом организме, и поэтому не забывайте увеличивать дозу потребления льняного масла в те дни, когда вы готовите шоколад.

В качестве формы для заливки можно использовать пустую коробку из-под шоколадных конфет. На дно лунок, где лежали конфеты, положите начинку — например, сухофрукты, и заливайте растопленной шоколадной массой. Теперь ваша коробка вновь наполнилась чудесными конфетами!

Настоящие шоколадные трюфели

А теперь мы изготовим настоящие шоколадные трюфели. Для этого натрем на мелкой терке в равных пропорциях заранее охлажденные какао-масло и горький шоколад. Затем немного пройдемся куском шоколада по крупной терке — крупная стружка будет приятно похрустывать, когда вы будете жевать готовую конфету.

На 100 г такой смеси достаточно 1 чайной ложки (с верхом) меда, чтобы сделать ее приятно (но не приторно!) сладкой. Эту смесь надо тщательно размешать, раздавливая двумя чайными ложками. В смесь можно добавить мелко накрошенных орехов и изюм. Можно мелко нарезать финики или чернослив.

Когда смесь превратится в плотную массу, ее надо разделить на кусочки, раскатать в шарики и затем поставить их в холодильник. Тем временем небольшое количество тертого какао разогревается на водяной бане до полного растапливания.

Теперь самое интересное: извлекаем шарики из холодильника, насаживаем на зубочистки и по очереди окунаем в растопленную какао-массу. Поскольку шарики холодные, то горький шоколад на их поверхности сразу же застывает.

Остается завернуть полученные конфеты в алюминиевую фольгу, глянцевой стороной к шоколаду, и… не разрешать себе съесть более двух штук сразу!

Если окунать охлажденные конфеты в растопленное какао-масло, то они получатся белого цвета.

Торты из агара

Агар — это природное желеобразующее вещество, извлекаемое из красных водорослей. В отличие от желатина это вегетарианский продукт. Кроме того, это прекрасный энтеросорбент — он прекрасно чистит кишечник, адсорбируя пищеварительные токсины, тяжелые металлы и радионуклиды.

Из этого чуда природы можно приготовить прекрасные сладкие (и не только!) блюда. Агар — это основа для фруктовых желейных тортов, пастилы и зефира.

Обычно агар берется из расчета 10 г на килограмм конечного продукта. Поскольку агар бывает разных марок, с ним заранее надо немного поэкспериментировать — в небольшом масштабе — и сделать сначала не торт, а пирожное.

Желейная масса и масса для заливки готовятся отдельно. 10 г агара разводятся в 0,5 л воды и доводятся до кипения, чтобы порошок или хлопья агара растворились. Это единственное отступление от сыроедения в этом рецепте. Затем смесь надо остудить до температуры не более 50 °С и добавить в нее 2 столовые ложки (с верхом) меда либо жидкого варенья.

Вторую часть смеси, состоящую из 0,5 кг свежих, мелко и крупно нарезанных фруктов, мы термической обработке конечно же не подвергаем. Красиво укладываем фрукты в подходящую по размеру форму и затем заливаем остывающей смесью агара. Постарайтесь не упустить момент и заливайте фрукты смесью, пока она еще жидкая! Иначе придется ее снова разогревать и растапливать, и она уже не будет однородно-прозрачной.

Поставьте форму в тазик с холодной водой либо уберите в холодильник. Через полчаса ваш витаминный торт будет готов. Постарайтесь извлечь его из формы так, чтобы он не развалился. Для гарантии благополучного извлечения торта слегка смажьте форму изнутри кунжутным или подсолнечным маслом.

Не забудем, что агар несколько расслабляет кишечник и уменьшает степень усвоения пищевых продуктов — все-таки это сорбент! Поэтому его лучше всего использовать в программе похудения, а не набора веса.

Желе, пирожные и конфеты из цветов

Цветки многих растений являются изысканным лакомством, например цветки лилий. Они нежные, сладкие, хрустящие, от них исходит восхитительный аромат. Хороши также цветки липы, одуванчика, гвоздики.

Цветки можно подавать как самостоятельное блюдо, а также

как украшение сладких или овощных блюд. Из них можно делать желейные пирожные, конфеты и торты.

Для приготовления желейных конфет надо сделать крепкий раствор агара (1:100), после остывания, но до загустения следует добавить в него каплю розового масла и 2 столовые ложки меда (на 500 г желе). Затем разложить цветы в маленькие формочки — например, в формы для приготовления льда. Крупные цветы можно раскладывать поодиночке, а маленькие устраивать букетиком — головками вниз.

Для приготовления **пирожных** формы берутся в виде кулинарных корзинок.

Затем заливаем цветы агаровым раствором и помещаем формочки в холодильник.

Если необходимо приготовить **желе**, то агар берем в пропорции от 1:200 до 1:300. Красиво укладываем цветы в прозрачную вазочку или бокал и заливаем агаром. Сверху можно слегка раскрошить желе чайной ложкой, создав подобие ледяной крошки. Это хорошо смотрится в высоком узком бокале.

Яблочная пастила

Для приготовления яблочной пастилы необходимо 10 г агара развести, как в предыдущих рецептах, в 0,5 л воды. Полкилограмма яблок очищаем от кожуры и косточек и пропускаем через мясорубку. Когда агаровый сироп остынет до 45 °С, разводим в нем 2 столовые ложки меда и соединяем смесь с яблочным фаршем. После этого разливаем в формы и оставляем для охлаждения.

Готовый продукт можно разрезать на кусочки и украсить. Для этого горсть черной смородины взбиваем с медом в блендере (надо постараться сделать это вовсе без воды или с минимальным ее количеством). Затем намазываем кусочки пастилы полученным смородиновым джемом и обваливаем кусочки в ореховой крошке, имбирном порошке или куркуме.

Это очень вкусное блюдо, действительно настоящая пастила! Истинная радость для детей и взрослых!

Мармелад из хурмы

Возьмите хурму средней степени зрелости — уже сладкую, но еще не раскисшую. Очистите ее острой овощерезкой. Затем аккуратно разрежьте широким поварским ножом на ломти

толщиной 5–7 мм, стараясь не попадать на косточки.

Накройте плоское блюдо сухой тканью и разложите на ней полученные ломтики. Оставьте в тепле на ночь (летом придется накрыть марлей) либо поставьте на пару часов в сушилку.

В процессе высушивания ломти придется пару раз перевернуть.

В конце высушивания поверхность хурмы затвердеет и покроется эластичной мармеладной корочкой, но внутри сохранится сочность плода.

После первого этапа высушивания ломти можно порезать на мелкие квадраты, досушить и подать на стол.

Это **настоящий живой мармелад** — вкусный, сочный, естественно-сладкий.

Отдельные кусочки можно собрать в конфеты, соединяя их тонкими слоями меда либо размоченной пыльцой-обножкой. Мед, естественно, добавит сладости, а пыльца — кислинку. Самый верх таких конфет также можно обмазать медом или пыльцой и присыпать ореховой крошкой.

Бананы с халвой из тыквенных семечек

Это блюдо, хотя с виду и по вкусу могло бы считаться десертом, на самом деле является основным. Оно очень сытное, поскольку входящие в него компоненты хорошо сочетаются.

Вымойте 100 г очищенных тыквенных семечек и хорошенько их просушите. Это важно, иначе вместо халвы у вас получится просто каша из семечек.

Затем в три-четыре приема надо размолоть семечки на мощной кофемолке. По мере того как семечки будут размалываться и из них будет выдавливаться масло, нагрузка на кофемолку будет возрастать. Но в какой-то момент полученная паста прилипнет к стенкам кофемолки, ее нож освободится, и кофемолка снова взвоет на высоких оборотах. Это сигнал, что пасту можно вынимать. Если же ускорения вращения кофемолки не происходит, это значит, что семечек слишком много. Просто надо высыпать часть семечек и продолжить.

В результате получится одна чашка рассыпчатой массы зеленоватого цвета, напоминающей по консистенции халву. Она приятнее на вкус, когда употребляется большими комками, нежели россыпью.

Слепите несколько комков и выложите их на тарелку. Рядом положите спелый банан, который следует нарезать кружками толщиной 1 см. Банан обязательно должен быть спелый —

«леопардовой спелости», когда его кожура покрывается множеством коричневых пятнышек.

Кто бы мог предположить, что банан и тыквенные семечки так хорошо сочетаются по вкусу! Получается просто какая-то необыкновенная сладость. Она очень ароматная, даже несмотря на отсутствие каких-либо пряностей.

О сочетании орехов и фруктов

Здесь я хочу рассказать о найденных мною удачных сочетаниях орехов и фруктов. Имеются в виду именно вкусовые сочетания. Что касается сочетаний в смысле раздельного питания, то, по Шелтону, они таковы: с орехами хорошо есть кислые фрукты и несколько хуже — сладкие.

Орехи, как и фрукты, тоже бывают разными. Например, миндальные орехи сладкие и тяготеют к сладким фруктам. А бразильские — очень жирные, их хорошо употреблять с овощами, в крайнем случае с авокадо, и сдабривать чесноком.

Итак, вот **еще один рецепт**. С помощью кофемолки приготавливаем пасту из 50 г заранее раскрошенных миндальных орехов (в две закладки, иначе кофемолка не потянет). Затем берем две спелые, сладкие и сочные груши, нарезаем их кружками толщиной 5–7 мм и выкладываем горкой с кратером на тарелку. В центр кратера укладываем комки миндальной пасты, стараясь их не разбивать и не размазывать, а периметр посыпаем оставшейся крошкой. Это выглядит как настоящий десерт. Он сочный, питательный, с разными вкусовыми оттенками. Но на самом деле это основное блюдо, которое можно съесть в обед.

Замена груши спелыми бананами также дает неплохой результат. Но на мой взгляд, бананы лучше всего сочетаются с тыквенными семечками (см. предыдущий рецепт).

Очень интересное вкусовое сочетание образуют **кунжут и цитрусовые**. Возьмите спелый, не очень острый грейпфрут, желательно красный. Аккуратно очистите его, не повредив дольки, и снимите с них кожуру. Разложите их в центре тарелки в виде

распустившегося цветка. Затем 50–70 г вымытого и просушенного кунжутного семени пропустите через кофемолку и приготовьте кунжутную пасту. Ее плотную фракцию соберите в комок и положите в центр грейпфрутового цветка.

По периметру тарелки разложите очищенные от кожуры дольки плода помелло и присыпьте их оставшейся кунжутной крошкой. Горьковато-сладкий вкус кунжута очень хорошо

соединяется с горьким вкусом грейпфрута и помелло. Никаких подсластителей я в этом случае не использую. В крайнем случае можно использовать немного синего изюма.

Это блюдо может быть первым или вторым завтраком.

Бразильский орех с авокадо

Я люблю фаршировать бразильскими орехами спелые плоды авокадо. Очистите авокадо от кожуры, разрежьте его пополам (вдоль) и извлеките косточку. В освободившуюся нишу каждой половинки фрукта положите комок пасты из бразильского ореха, в которую при приготовлении надо добавить одну маленькую (!) дольку чеснока. Это блюдо чем-то напоминает яйцо с майонезом (помните такой изыск советской кулинарии?).

Предупреждение: авокадо содержит трудно усваиваемые насыщенные жиры. Не увлекайтесь! А бразильские орехи не должны быть прогорклыми — пробуйте их при покупке.

Бразильские орехи с зеленью

Бразильские орехи также хорошо сочетаются с прокрученной через мясорубку зеленью. На 200 гзелени надо 100 г орехов (их лучше натереть на барабанной терке). Пара мелко нарезанных долек чеснока очень украсит это блюдо. Наилучшие результаты получаются при сочетании укропа с кинзой.

Сырые супы

Сырые супы я делаю на основе овощных соков. Последние можно достаточно свободно комбинировать в соответствии с вашими вкусами и медицинскими показаниями.

Овощные соки обычно употребляются прохладными, но супы обязательно должны быть подогретыми. Как это сделать, объясняется во второй главе. Температура супа должна быть в пределах 40–45 °С. При этой температуре активность энзимов максимальна.

Чтобы сделать суп, я в подогретый овощной сок добавляю мелко нарезанные или накрошенные овощи, хотя для красоты можно добавить и несколько крупных ломтиков. Зелень, овощи, орехи и пряности — стандартная заправка, и ваше творчество в этом направлении ничем не ограничено.

Начнем наши суповые рецепты с описания основы — стандартного овощного коктейля.

Овощное шампанское

Этот напиток я всегда пью на Новый год или другие праздники. Его можно пить даже перед сном — он не включает в работу пищеварительную систему и содержит огромное количество энзимов, которые всю ночь будут восстанавливать ваш организм. Два стакана сока действуют сильнее, чем пять таблеток вобэнзима!

Этот же состав является стандартной основой для приготовления живых овощных супов.

Используем, естественно, «правильную» низкооборотную (роторную) соковыжималку, чтобы не нарушить жизненности сока. Выпивать сок надо не позднее чем через 10 минут после его приготовления.

На 1 кг моркови (замоченной в тазике накануне, чтобы оживить ее) добавляем среднего размера свеклу, 2 среднего размера картофелины и 2 зубчика чеснока. Вместо чеснока можно использовать половинку луковицы или несколько граммов корня хрена. Либо положить кусочек сырого имбиря размером с небольшую сливу.

Выжав сок, надо отфильтровать пену и дать ему постоять пару минут, чтобы подождать, пока картофельный крахмал осядет. Затем еще раз профильтровать сок через мелкое сито.

Теперь можно наслаждаться! Можно даже добавить 1 чайную ложку меда, если морковка недостаточно сладкая.

Этот коктейль удивительно ароматен и вкусен. Он немного обжигает горло, но это его только украшает — он становится от этого игристым, как шампанское. В него можно добавить немного пряностей, например порошок карри. Сок с пряностями особенно нравится мужчинам, вынужденным по той или иной причине отказаться от алкоголя.

Лучше всего пить такую смесь натощак, за полчаса-час до еды. Даже людям с воспаленным и раздраженным кишечником не страшно его пить, хотя во всем надо знать меру и не перебарщивать. Может быть, сначала придется обойтись без пряностей и чеснока.

Живые ферменты, в изобилии имеющиеся в таком соке, очистят пищеварительный тракт от слизи и скопившихся в ней бактерий и ускорят регенерацию эпителия.

Очень важное свойство такого сока — способность ощелачивать организм. Уже через 1020 минут после его употребления вы почувствуете, что вам вдруг стало жарко — это активизировался обмен веществ в организме, и все его системы заработали в полную силу. И даже если вы пьете этот сок охлажденным, вы все же согреваетесь. А во время болезни или в зимнюю стужу сок лучше подогреть на водяной бане.

Овощной суп-пюре

Не так-то просто приготовить однородное пюре из сырых овощей. Но соковыжималка нам поможет!

Возьмем 2–3 вида овощей (например, морковь, свеклу и капусту брокколи, в качестве приправы — две дольки чеснока). Выжмем из них сок с помощью роторной соковыжималки, а затем переберем жмых, чтобы выбрать и удалить оставшиеся крупные его кусочки. На мой взгляд, такая соковыжималка позволяет получить наилучшим образом протертое овощное пюре.

Теперь положим жмых в блендер и выльем туда же выжатый сок, но не весь, а примерно 2/3 от его объема. Пусть блендер вновь соединит жмых и сок — и у нас получается достаточно густая, но все еще текучая масса. А что делать с оставшейся третью сока? Можно его сразу же выпить, а можно долить в получившуюся мелкодисперсную смесь. Дело в том, что блендер лучше размалывает овощи, когда в нем не слишком много жидкости.

Помещаем пюре в глубокую тарелку и ставим на водяную

баню.

Для украшения нарезаем кусочки овощей мелкой соломкой и помещаем их в центр блюда. Можно добавить индийских специй (карри, шан или раса).

Овощной суп со свежей зеленью и чесноком

Вылейте 2 стакана только что выжатого овощного сока (вышеописанной смеси) в глубокую тарелку или миску и поставьте на водяную баню. Мелко накрошите петрушку или укроп (10–20 г) и немного подавите нарезку вилкой. Затем нарежьте тонкими кусочками две дольки чеснока (поперек). Очень тонко, в четверть миллиметра толщиной, отрежьте 4–5 кружка моркови (на специальной терке). Заправляем все это в наш суп и распускаем одну чайную ложку льняного масла. Если захочется посолить — добавьте порошка высушенного сельдерея или ламинарии.

Теперь надо набраться терпения и подождать несколько минут, чтобы суп нагрелся. Такой сырой суп можно с наслаждением есть даже в зимние холода!

Овощной суп с кинзой и грецкими орехами

Все то же самое, только из зелени берется кинза (20 г), и добавляются очень мелко нарубленные грецкие орехи (Юг). Неплохо добавить несколько тонких кружков спелого помидора и несколько маленьких кусочков красного перца. Растительное масло — как всегда, только льняное.

Суп из пшеничных проростков

Сначала проращиваем, как обычно, 100 г (5 столовых ложек с верхом) яровой пшеницы. Когда появятся ростки, вновь заливаем их водой в пропорции 1:1 по объему (то есть с верхом) и оставляем в теплом месте. Через некоторое время (обычно достаточно 10–12 часов) появится характерный запах брожения. Не пугайтесь — блюдо не скисло! Это произошла самоферментация, благодаря которой проросшее зерно будет лучше усваиваться. Этому процессу наверняка помогли бактерии, которые пшеница приютила на себе еще в поле. Чтобы обезопасить себя и действовать наверняка, добавьте в пшеницу

для инициирования «правильного» брожения пару столовых ложек молочной сыворотки.

Теперь надо, не сливая воды, прямо в миске немного подавить зерна толкушкой, чтобы вода окрасилась в молочно-белый цвет.

Затем надо поставить миску на водяную баню и добавить немного мелко накрошенных зелени, красного сладкого перца, несколько очень тонко нарезанных кружков репчатого лука.

В терпком, слегка кислом вкусе этого супа такое количество ароматов, что я не советую заглушать их острыми приправами.

Живой овсяный кисель

Проращиваем голозерный овес. Для этого замачиваем его на 10–12 часов, потом, слив воду, держим сырым еще сутки. Когда появятся ростки, заливаем их молочной сывороткой и держим в тепле. Еще через день блюдо готово. Проростки овса гораздо мягче, чем пшеничные. И состав аминокислот в них более сбалансированный. Овес очень хорошо согревает в холодную погоду. Приготовленное блюдо настолько терпкое, что ему не понадобятся приправы или заправка. Блюдо съедается вместе с закваской.

Вторые блюда

Природолюбы, как правило, довольствуются одним блюдом, составленным из небольшого количества хорошо совместимых (синергетических) продуктов. Но раз уж это кулинарная книга, то я условно введу понятие вторых блюд, которые на самом деле прекрасно могут быть использованы и в качестве первых.

Второе блюда — это в моем представлении блюдо, которое можно съесть в основной прием пищи (днем или ранним вечером). Такое блюдо достаточно питательно, обязательно содержит орехи, зелень и сырые овощи.

Я не устаю повторять, что **творчество в приготовлении пищи — самый главный компонент**! Пробуйте, оценивайте. Наблюдайте, как ваш организм реагирует на то или иное блюдо, какое у вас самочувствие на следующий день. Нет вообще правильных блюд — есть правильное блюдо лично для вас.

Вторые блюда, как правило, овощные. Фруктовые блюда лучше есть утром или на ужин. Хотя фрукты как приправа или украшение не запрещаются. Надо лишь не забывать сверяться с таблицей совместимости пищевых продуктов.

Вторые блюда состоят из основы и гарнира. Основа, как правило, приготавливается из орехов или пророщенного гороха (нута, маша или обычного зеленого), а гарнир — это овощи в самых разных видах. Настоящие сыроеды просто хорошо промывают овощи и съедают их без всяких излишеств, прямо с кожурой.

Однако нельзя питаться исключительно пюре. Мы слишком быстро его проглатываем, и оно не успевает смешаться должным образом со слюной. Более того, десны не получают нужной нагрузки, и поэтому не происходит рефлекторной стимуляции пищеварительных органов.

Поэтому в гарнире я всегда сочетаю мягкие (основная масса) и твердые ингредиенты, которые заставляют нас жевать. Пюре готовится на блендере или с помощью мясорубки. Жевательные добавки — это тонко нарезанные кружки овощей, нарубленная зелень, ореховая крошка, цельный изюм.

Сейчас в продаже имеются многочисленные терки, оснащенные бритвенными ножами. На них можно легко и быстро нарезать овощи слоями толщиной в десятые доли миллиметра.

Вторые блюда не солим и не перчим, но выставляем приправы и пряности рядом. Можно одну часть блюда украсить кусочком квашеного овоща, другую поперчить, а в третью капнуть

разведенного в воде меда. Это позволит соблюсти принцип пяти вкусов и не нарушит сочетаемости продуктов.

Вторые блюда вовсе не противоречат раздельному питанию, если их приготавливать из тех же самых продуктов, что были использованы в первом блюде.

Самое простое второе

Для описанного выше супа с кинзой и грецкими орехами можно предложить следующее второе.

100 г кинзы пропускаем через мясорубку. 30 г грецких орехов натираем на мелкой барабанной терке. Заменяем барабан — ставим со средними ячейками и пропускаем через терку 50 г свежей морковки. Чеснок можно порезать крупно. Украшаем блюдо кружками помидоров. Не помешает и одна 1 ложка льняного масла.

Все эти компоненты не перемешиваем, но раздельно выкладываем на блюде, которое помещаем на водяную баню.

Биточки из бразильских орехов с чесноком

Бразильские орехи очень хорошо сочетаются с чесноком. Получается оригинальный вкус, напоминающий цыпленка, приготовленного на гриле. Даже трудно поверить, что ешь вегетарианское блюдо, совершенно не подвергавшееся термической обработке!

60 г бразильских орехов (15 штук) пропускаем через барабанную терку с мелкой насечкой. Либо натираем на «сырной» терке. Аналогичным образом размалываем одну дольку чеснока и 100 г моркови. В полученную массу добавляем 1 чайную ложку льняного масла, а затем лепим из нее несколько шариков, которые следует обвалять в остатках ореховой крошки. Затем шарики слегка разминаются в биточки или котлетки.

Как всегда, на гарнир — те же самые компоненты, но в другом виде. Выкладываем тертую морковь, немного протертой свеклы, пару целых бразильских орехов, можно добавить немного зеленой каши из листовых овощей или дикорастущих трав. Добавим 1 чайную ложку льняного масла и немного порошка ламинарии.

Ореховые биточки помещаем в центр блюда, а вокруг них раскладываем компоненты гарнира. Не перемешивайте их, ешьте их по очереди. Биточки можно немного посыпать красным перцем

или приправой карри.

Не забудьте подогреть блюдо на водяной бане!

Зеленое изобилие

Хлорофилл — ключевое вещество для жизни на Земле. Он выполняет сложную организующую и координирующую роль, помогая нашим телам развиваться, питаться и очищаться.

Для того чтобы быть здоровым, надо ежедневно съедать не менее 100 г зелени. Это, так сказать, профилактическая норма. А чтобы лечиться от хронических болезней и набирать новые силы для творчества, надо съедать от 300 до 1000 г зелени!

Не удивляйтесь и не сомневайтесь — здесь нет опечатки. Механическая обработка, если она не чрезмерная, почти не уменьшает жизненности сырых продуктов. Мы можем использовать электромясорубку, овощерезку, блендер. В крайнем случае зелень можно просто отбить кулинарным молотком, чтобы она пустила сок, а потом нарезать.

Зелень прекрасно сочетается практически со всеми продуктами. Поэтому ее можно использовать для приготовления напитков, супов и каш — как сладких, так и соленых и острых. По сути дела, именно она будет переваривать эти продукты, а не вы. Отсюда и сочетаемость.

Зелень является источником полноценных белков. Точнее говоря, свободных аминокислот, которые легко растворяются в воде, не требуют совершения процесса пищеварения как такового и не нагружают поджелудочную железу. А также не требуют от организма совершения усилий по выведению специфических белковых шлаков, которые в таком изобилии производятся в организмах мясоедов. Набор аминокислот в зелени — полноценный, что в принципе избавляет нас от необходимости искать другие источники пищевых белков. В зелени очень много кальция, магния, калия, железа и других микроэлементов в органической, легко усваиваемой форме. Наконец, зелень ощелачивает организм, имеет противовоспалительные и бактерицидные свойства. В зелени содержится огромное количество витаминов, из которых особенно важны витамины С, Ей витамин К. Все это легко проверить, потому что зеленью легко наесться.

Зелень легко сохраняется. Ее можно завернуть во влажную ткань и положить на нижнюю полку холодильника. В таких условиях петрушка может храниться до 10 дней, укроп и кинза — до недели. Листья одуванчика, сныти, подорожника также хранятся долго.

Зеленые каши

Зеленые каши лучше всего готовить с помощью блендера. Ручной (погружной) блендер позволяет получать более густую консистенцию блюда. Мясорубка с мелкой решеткой также подойдет (в этом случае, может быть, придется пропускать зеленую массу дважды).

Самое простое, что можно сделать, — это крупно нарезать 100–300 г зелени и обработать ее в блендере. Сначала надо насыпать немного зелени в стакан блендера, залить треть стакана водой, измельчить эту смесь, а затем понемногу добавлять зелень, подливая при необходимости воду.

Зеленая каша из петрушки, сельдерея или кинзы может быть съедена без всяких добавок. Укропная же каша имеет горьковатый вкус. Поэтому укроп лучше добавлять в накрошенном виде или в виде веточек в готовую кашу из другой зелени.

Конечно же в лечебных целях надо есть зеленые каши натощак. Не забудем общее **правило лечебного применения натуральных продуктов**: надо употреблять их в виде пюре (для скорейшего усвоения) сразу же после приготовления, натощак за час до еды или через 2 часа после еды. И никакого масла! Только тогда их целительное информационное содержание будет немедленно воспринято и исполнено организмом.

Зеленые каши в виде смесей с другими продуктами имеют уже чисто пищевое либо профилактическое значение. Они также весьма благоприятно воздействуют на здоровье, но действие это будет проявляться при постоянном, регулярном применении.

Каша из зелени петрушки

Возьмите 300 г свежей петрушки и пропустите ее через мясорубку с мелкой решеткой. В результате получится темно-зеленая масса, которая легко поместится в тарелку среднего размера. Добавим 2 чайные ложки кунжутного масла, одну ложку льняного и немного присолим порошком фукуса либо ламинарии. Это — две порции.

Выложим кашу на плоскую тарелку, в середину насыплем 30 г ореховой крошки — миндаля или бразильского ореха.

Разогрев блюдо в течение 5–7 минут на водяной бане, можно приступать к дегустации.

Эта каша очень ароматна, у нее насыщенный, «плотный» вкус. Она достаточно сытна и может быть основным и единственным

обеденным блюдом. И в то же время от нее исходит аромат свежести — так ощущается поток природной, целительной информации.

300 г петрушки — это довольно большой зеленый букет. Надо быть как минимум козой, чтобы суметь съесть его в непереработанном виде. В виде же каши он съедается незаметно — через несколько минут приходится констатировать, что еда уже закончилась.

Для тех, кто все же боится остаться голодным после такого обеда, я советую добавить в блюдо (до его разогрева) 2–3 столовые ложки овсяной муки, полученной из проросших зерен, или свежей льняной муки. Лучше присыпать мукой периметр тарелки, где обычно скапливается растительное масло, чтобы можно было сравнить вкусы и получить больше удовольствия.

300 г зеленой каши из петрушки — это мощный противовоспалительный заряд.

Петрушка и зелень сельдерея также являются сильными мочегонными средствами.

Зеленые каши из сорняков

Очень сильно действуют зеленые каши из так называемых сорняков: одуванчика, подорожника, аптечной ромашки, птичьего горца и т. д. Если хроническому больному удалось дожить до лета, он может считать себя спасенным: сильнодействующие лекарства растут прямо под ногами!

По моим (вполне субъективным) оценкам, зеленые каши из лечебных трав действуют сильнее, чем чаи и настои, приготовленные из них. Более того, действие каш проявляется уже после однократного их применения.

Поэтому дозировки лечебных трав должны быть более умеренными, чем столовых: я обычно съедаю не более 2 чайных ложек лечебной зеленой каши за прием.

Чаи и настои лучше оставить на зиму, а весной, летом и осенью наслаждаться тем, что Природа положила к нашим ногам!

Многие растения после механической обработки претерпевают интенсивную самоферментацию. Это иван-чай (кипрей), лист орешника (лещина), крапива.

Ферментация происходит под действием собственных ферментов растения; при этом химический состав его изменяется, и в результате растение легко усваивается. Крахмалы превращаются в сахара, белки — в аминокислоты. Многие трудно растворимые вещества, которые травники-целители привыкли

извлекать с помощью длительного кипячения, при ферментации переходят в растворимую форму и усваиваются очень быстро.

Очень вкусна каша из иван-чая — ее запах напоминает запах черных маслин! Эта каша имеет коричнево-красноватый цвет, поскольку для ее приготовления используются верхушки цветков вместе с листьями. Она может быть съедена в чистом виде либо в качестве приправы. **Предупреждение**: чрезмерное количество иван-чая может вызвать спазм сосудов головного мозга. Поэтому не переборщите!

Вообще, каши из сорняков — отличные приправы к другим блюдам. Однако будьте осторожны и **при первой пробе никогда не съедайте больше одной чайной ложки**. Ведь растения даже одного вида очень разные (так же, как и люди). Их воздействие может быть непредсказуемым. Поэтому наблюдайте и экспериментируйте!

Некоторые утверждают, что каша из листа одуванчика слишком горькая. И это говорят люди, которые пьют пиво, водку и курят сигары! Вот что значит привычка. А я так просто трясусь от нетерпения, когда накладываю себе полтарелки одуванчика. И особенно радуется этому моя печень, которую я не люблю чистить с помощью «жесткой» чистки (оливковым маслом и лимонным соком). Людям с первой группой крови, у которых повышена кислотность и раздражен кишечник, такие «жесткие» чистки противопоказаны. А вот одуванчика можно есть сколько хочешь.

А как же быть зимой? Надо делать заготовки и грамотно высушивать травы. То, что предлагают нам в аптеках, не всегда правильно приготовлено.

Правильно высушенная трава должна быть зеленой, а не коричневой, серой или желтой! Сушить надо при температуре не выше 45 °С, при слабом продуве воздухом, в тени. Это лучше всего делать с помощью специальной сушилки для овощей (см. главу, посвященную кухонной технике). После 12 часов сушки травы сохраняют ярко-зеленый цвет, но становятся очень ломкими. Надо, не откладывая (пока они не набрались влаги), пропустить их через мясорубку, а затем через кофемолку. Получится зеленая травяная мука, из которой даже зимой можно приготовить прекрасную кашу, просто запаривая порошок в теплой воде.

В жаркую погоду травы можно просто сушить в тени, на сквозняке. Тогда их придется часто ворошить. Если этого не делать, в них заводится грибок, и они чернеют. Такую траву лучше не есть.

Зеленая каша из петрушки, тыквенных семечек и

яблок

Возьмите 100 г петрушки, 60 г очищенных тыквенных семечек, одно среднего размера яблоко, одну дольку чеснока. Семечки надо перебрать и промыть в теплой воде.

Петрушку, чеснок и яблоко нарезать.

В блендер сначала кладутся семечки, они накрываются яблоками, и затем все это присыпается зеленью. Потом добавляем полстакана воды и включаем блендер на малой скорости. Когда все семечки перемелются и перестанут лететь брызги, начинаем понемногу добавлять остатки зелени, мягко покачивая стакан блендера. Если водоворот в блендере остановится, надо добавить 20–30 г воды.

Готовую смесь выкладываем на тарелку, стоящую на водяной бане при начальной температуре около 45 °С. Добавляем 1 чайную ложку льняного масла, еще одну дольку крупно нарезанного чеснока и небольшую горсть синего изюма (15 г). Еще одно яблоко надо нарезать кубиками и рассыпать по поверхности каши. Все нарезанные добавки лучше распределять концентрическими кольцами, чтобы образовалось некоторое подобие цветка. Наконец, немного «солим» порошком ламинарии, добавляем порошок имбиря, а в самую середину блюда насыпаем немного красного перца.

Через 5 минут блюдо нагреется, и его можно будет съесть. Не перемешивайте его, не разрушайте красоту! Аккуратно ешьте его чайной ложечкой, выбирая нагретые слои снизу. При необходимости подсыпайте приправы.

Такая каша очень вкусна и питательна. Входящие в ее состав продукты прекрасно сочетаются. Съев такую кашу, через полчаса вы почувствуете, как ваше тело начинает разогреваться. Вместо обычной послеобеденной сонливости вы ощутите прилив сил, быть может, придет творческий порыв.

Зеленый коктейль

Зеленый коктейль готовится похожим образом, но вместо чеснока я использую 2–3 г живого имбирного корня (в крайнем случае можно взять имбирный порошок). Воды надо взять 1–1,5 стакана. 15–20 г заранее замоченного изюма помещаем в блендер в самом начале, вместе с тыквенными семечками. Вместо изюма годятся нарезанные финики или чернослив.

Будьте внимательны и не допускайте попадания косточек от

сухофруктов (например, абрикосов или персиков) в блендер! Напиток будет испорчен. Возможно, блендер также этого не перенесет. А вот косточки от яблок обычно перемалываются так, что от них и следов не остается.

Без добавления сухофруктов напиток имеет ярко-зеленый, очень приятный цвет. Чернослив или синий изюм подкрашивают его в фиолетовые тона.

Напиток употребляется в прохладном виде. Однако через 10–15 минут вы почувствуете разогрев тела, что свидетельствует о том, что вместе с напитком в вас вошла Жизнь.

Биточки из одуванчика с орехами

Следующее блюдо может быть использовано в качестве основного или гарнира. Оно содержит в себе целую гамму вкусов и поэтому очень питательно.

Берем 50 г муки из листьев одуванчика (она должна быть правильно приготовленной, то есть зеленой), 50 г бразильских орехов, мелко накрошенных на барабанной терке, и 2 столовые ложки живой овсяной муки. Тщательно перемешиваем компоненты, а затем понемногу добавляем воды.

С водой важно не переборщить! Смесь должна получиться на границе вязкости и рассыпчатости. То есть слепленный из нее биточек не должен иметь трещин или разваливаться, но он должен легко переламываться пополам при сгибании.

Одуванчик окрасит биточки в почти черный цвет. Чтобы их украсить, можно сверху насыпать ореховой крошки и слегка примять.

В принципе уже на этом этапе блюдо готово к употреблению. Однако оно станет гораздо интереснее, если его просушить в течение 2–3 часов. Для этого в сушилке расстилаем двойной слой марли, укладываем на него биточки и устанавливаем температуру 45 °С.

При сушке образуется очень приятная на вкус рассыпчатая корочка, при этом внутри сохраняется влажная нежная масса.

Горечь одуванчика в значительной степени компенсируется вкусом ореха и овса. Тем не менее горечь — один из главных вкусовых компонентов этого блюда. Так и задумано, потому как оно является стимулятором печени.

Зеленые пирожные

Виктория Бутенко в своей книге «Зелень для жизни» приводит рецепты вкусных, высокопитательных и одновременно целебных блюд, приготавливаемых из зелени с помощью мощного блендера. Она назвала их зелеными эликсирами.

Рецепты Виктории Бутенко — это в основном напитки. Мне же больше нравится более «основательная» пища в виде плотных желе.

Здесь я приведу свой собственный рецепт.

Этот рецепт особенно пригодится тем, кто скучает по фруктовым тортам. Сейчас мы с вами изготовим настоящие пирожные, которые по вкусу не только не хуже стандартных тортов и пирожных, но даже превосходят их!

Итак, берем от 70 до 100 г свежей зелени. Для начинающих я рекомендовал бы 50 г. Годится любая зелень — от одуванчика и сельдерея до морковной ботвы. Можно использовать листья фруктовых деревьев, липы или ивы, ясеня или даже хвою. Зелень надо хорошенько промыть и подержать в тазике с водой в течение 15–20 минут, если она не свежесобранная. Пусть она наберется сил и оживет.

Пока зелень отмачивается, очищаем и крупно нарезаем кружочками два банана, помещаем их в блендер и заливаем 0,5 стакана воды. Тщательно промываем и перебираем 70–80 г изюма из черного винограда, половину пересыпаем в блендер, а вторую половину оставляем для украшения готового блюда.

Теперь достаем зелень из воды и крупно ее нарезаем. Можно начинать обработку! Включаем блендер на самой малой скорости и сначала измельчаем бананы с изюмом. Затем понемногу подбрасываем зелень и, когда вся она окажется в блендере, включаем максимальную скорость. Надо дождаться, когда образуется совершенно однородная масса.

Блендер должен быть достаточно мощным, не менее 700 Вт, и иметь несколько скоростей. Ведь если сразу начать взбивать смесь на большой скорости, то компоненты разбрызгаются по стенкам стакана, и их придется потом оттуда возвращать. Маломощный блендер не сможет взбить смесь до однородной массы, поэтому в готовом блюде будут попадаться крупные кусочки зелени.

Если у вас маломощный блендер, то можно использовать другую тактику приготовления. Сначала помещаем в блендер наиболее жесткие и трудноразмалываемые компоненты, например орехи, сухой изюм и листья, добавив минимум воды. Когда смесь станет однородной, добавляем мягкие компоненты — спелые яблоки, бананы, мягкую зелень. Если вы используете траву пшеницы или ржи, ее надо сначала нарезать.

Как следует размолов приготовленную смесь, переливаем полученную массу в кулинарные формочки и ждем 10–15 минут. В результате образуется достаточно плотное желе, которое легко выкладывается из формочек в тарелки. В жаркую погоду можно в течение 10–15 минут подержать формочки с желе в холодильнике.

Сверху на каждое пирожное выкладываем столовую ложку обезжиренного творога, взбитого с льняным маслом (см. рецепты Йоханны Будвиг), рассыпаем оставшийся изюм и украшаем полученное блюдо маленьким цветочком или листочком мяты.

Если блюдо готовится зимой, хорошо добавить в смесь Уз чайной ложки молотого имбиря. Некоторые виды зелени сильно ощелачивают организм, и ее избыточное количество может вызвать охлаждение. Что хорошо летом, то не годится зимой! Мята сильно охлаждает, сельдерей и одуванчик согревают. Поэтому комбинируйте травы и пряности, чтобы регулировать воздействие. Кроме имбиря, можно использовать кардамон и даже красный перец.

Классическая «зеленка» из пшеничной зелени

Благодаря Энн Уигмор мы узнали о целебной силе зеленых пшеничных проростков. Увы, жевать эту «траву» не так уж легко! Сок из зеленой пшеницы также не каждый сможет пить — уж очень он терпкий. Довольно часто после одного-двух месяцев его употребления «через силу» возникает стойкое отторжение и неприятие данного сока.

А вот сам рецепт такого блюда, которое не только принесет пользу, но и подарит приятный вкус. Берем 50 г только что срезанных пшеничных ростков (длиной 10–15 см), крупно нарезаем их поперек. В блендер помещаем 2 крупно нарезанных спелых банана и 30–50 г размоченного синего изюма. Доливаем 0,5 воды и начинаем взбивать смесь. Когда изюм измельчится, понемногу добавляем нарезанную зелень пшеницы.

Если зелень окажется слишком жесткой (это бывает при недостаточном поливе), то изменим тактику: сначала размалываем нарезанную зелень с изюмом и небольшим количеством воды, а потом добавляем бананы и уже в самом конце подливаем оставшуюся воду. Если же вы захотите пить эту смесь, а не есть ложкой, то надо добавить еще 0,5 воды.

В готовую смесь можно добавить нарезанный мелкими кубиками свежий корень имбиря.

Это блюдо при всей его простоте имеет восхитительный вкус

— оно напоминает пюре из какого-то тропического фрукта. Это благоухание можно немного «заземлить», добавив 30–50 г мелко нарезанной зелени сныти. В крайнем случае можно обойтись петрушкой.

Это блюдо согревающее. Пшеница и сныть тонизируют центральную нервную систему, ускоряют метаболизм. Это очень хороший завтрак как для теплых, так и для холодных сезонов.

Как вариант можно черный изюм не опускать в блендер, а добавить в готовое блюдо. Тогда оно сохранит удивительный изумрудный цвет ростков пшеницы.

Мое основное зеленое блюдо

Начиная с середины мая я перехожу на свое основное зеленое блюдо: «зеленку» из сныти с бананами. Молодые листья сныти удивительно нежные! Берем 70 г сныти, 30 г изюма, два очищенных банана, 0,5 воды. В работающий блендер я помещаю компоненты в следующей последовательности: изюм, вода, нарезанная сныть, бананы. Благодаря этому смесь получается мелкодисперсной, похожей на взбитые сливки.

К сныти можно добавлять любые листья. Например, добавление листа орешника (лещины) позволяет не только придать продукту изысканный ореховый вкус, но еще уменьшает артериальное давление и лечит варикоз.

В момент цветения сныть обретает огромную биологическую активность. Вы это сразу почувствуете. Но после цветения стебли сныти твердеют и в пищу не годятся. Поэтому я советую выбрать в лесу небольшую делянку, поросшую снытью, и после цветения ее скосить. Через 1–2 недели сныть пустит новые ростки — нежные, как весной! И таким образом можно собирать «майскую» сныть до начала ноября.

«Зеленка» из травяных порошков

Если у вас нет свежей зелени — не беда! Ее можно заменить травяными порошками. Можно использовать любую сушеную зелень, которую вы запасли летом: сныть, одуванчик, подорожник, листья березы, ясеня, липы, орешника. Можно заготавливать листья клубники (которую вы все равно обрезаете после плодоношения) и малины — во время подрезки одеревеневших побегов.

Сухую зелень необходимо дополнительно подсушить и

пропустить через мясорубку, а затем — через кофемолку. Получится мелкий порошок зеленого цвета. Для выбора правильной дозировки необходимо помнить, что при сушке вес травы и листьев уменьшается в 8—10 раз. Поэтому 100 г сырой зелени примерно соответствуют 1 столовой ложке с верхом травяного порошка.

Эту ложку мы высыпаем в блендер, заправленный бананами и изюмом, как и в предыдущих рецептах. Только вот воды потребуется больше — 3/4 стакана, потому что порошок заберет много влаги.

Такие смеси можно готовить вместо травяных чаев. «Зеленка» из листа одуванчика очищает печень, из листа подорожника — повышает кислотность желудочного сока и ускоряет пищеварение, из листа березы — обладает мочегонным и антисептическим действием.

«Зеленка» имеет важные преимущества перед чаями. Во-первых, не надо кипятить зелень или настаивать в горячей воде и тем самым разрушать полезные вещества. Во-вторых, блюдо сразу же готово к употреблению. В-третьих, в ваш кишечник попадает достаточное количество целлюлозы (клетчатки), что благоприятно воздействует на перистальтику кишечника и помогает развиваться дружественной микрофлоре.

Зеленая «сметана»

После выжимания сока из трав остается довольно много жмыха. Съесть его нелегко, потому что он слишком сухой. Но с его помощью можно разнообразить молочные продукты.

Пропустите зеленый жмых еще раз через мясорубку. Он станет более рыхлым, рассыпчатым. Теперь смешайте его с живым обезжиренным кефиром в соотношении 1:1 по объему и как следует разотрите. Получится светло-зеленая паста с терпким, но достаточно приятным вкусом. И хотя ее уже не съешь, как обычный кефир — полный стакан одним глотком, она тем не менее гораздо вкуснее, чем просто травяной жмых.

Эту зеленую пасту можно намазывать на живой домашний хлеб, добавлять в супы, вторые блюда. Она сочетается с фруктами.

Тоже самое можно проделать и с творогом, используя его как основу. Можно добавить синий изюм. Вязкость и плотность блюда можно регулировать, добавляя к нему молочную сыворотку.

Блюдо из травяного жмыха

В пропущенный через мясорубку травяной жмых можно добавить немного молочной сыворотки и дать смеси постоять в тепле несколько часов. В процессе ферментации те питательные вещества, которые не попали в сок, примут водорастворимую форму. Для смягчения в жмых можно добавить пару чайных ложек льняного масла, немного мелко нарезанной зелени чеснока, порошка ламинарии — и еще одно питательное блюдо готово! В нем находится огромное количество растительной клетчатки, которую так любят кишечные бактерии. Кроме того, клетчатка является отличным сорбентом. Если вы захотите усилить это ее качество, масло лучше не добавлять, а употреблять жмых как есть, смягчив его небольшим количеством сыворотки. Эта зеленая масса хорошо стимулирует работу кишечника.

Каши из живого зерна

Увы, ни одна из круп, которые можно найти на бакалейных прилавках, не является живой! Даже гречка и гречневый продел. Потому что их с целью лучшей сохранности либо обрабатывают паром, либо прокаливают. Видите ли, вредителей никто не учил употреблению живой пищи, но они отказываются есть то, что термически обработано.

Надежда многих сыроедов — замоченная гречка, к сожалению, не является живой пищей. Попробуйте прорастить магазинную гречку — ничего не получится! Зерно или забродит, или загниет.

Раздавленное зерно также мертво. Поэтому все виды мюсли и зерновых хлопьев для наших целей мало подходят.

Где же брать живое зерно? Зерно для проращивания, которое продают в магазинах здорового питания, слишком дорого. Я потратил довольно много усилий на поиски, пока не нашел решение проблемы.

К счастью, оказалось, что на птичьих рынках есть все, что нам надо. Фуражное зерно легко прорастает. Достаточно его промыть и замочить на ночь, а затем слить воду и в течение дня подержать в сыром виде в теплом месте — и уже к вечеру из него проклюнутся ростки. Не надо никаких ухищрений — все операции по проращиванию выполняются в одной кастрюле. Не забывайте промывать проростки дважды в сутки.

Когда ростки достигнут 1–2 мм в длину, зерно можно употреблять в пищу.

Непроросшее зерно подобно полуфабрикату — в нем питательные вещества хранятся в «законсервированном» виде. Только птицы способны его есть. Да и они предпочитают клевать зерна восковой спелости — еще зеленые.

При проращивании зерна в нем синтезируется огромное множество витаминов, ферментов, крахмалы превращаются в сахара, а белки — в аминокислоты. Причем все это создается в комплексе, где одно вещество помогает другому, и руководит этим таинственным процессом зародыш — часовой Жизни, ее верный представитель.

Сложность и разнообразие процессов, происходящих в одном-единственном зернышке, способны посрамить самую передовую химическую лабораторию или даже целый исследовательский институт.

Но даже непроросшее зерно, если оно не убито

термической обработкой, вполне годится в пищу! Из него можно приготовить муку (ее не следует хранить более недели), из которой получатся замечательные живые каши. Они заметно отличаются по вкусу от «обычных» каш: живое блюдо благоухает свежестью, а от мертвого исходит запах пыли.

Тайна яровой пшеницы

Во многих медицинских трактатах прошлого пшеница упоминается как злак, несущий здоровье. В то же время мы знаем, что пшеница насыщена глютеном (клейковиной), который вызывает аллергические реакции и склеивает эритроциты. Для людей же с первой группой крови все изделия из белой муки просто опасны для здоровья (см. книги доктора Д'Адамо). В чем же дело?

Оказывается, глютеном насыщены лишь твердые сорта пшеницы, как правило, озимые. Мягкие сорта пшеницы не годятся для производства макарон, и их используют для откорма скота. Вот так коровы «съедают» наше здоровье! Мы же становимся заложниками мукомольной и хлебопекарной промышленности и едим то, что им удобно производить.

Однако ставшие зелеными проростки твердых сортов пшеницы уже вполне можно употреблять (вырастив их до 10–20 см). Но еще лучше проращивать полудикие, древние сорта пшеницы. В англоязычных странах такие сорта называются спельта, по-немецки они называются динкель, а по-русски. да это же всем нам известная полба, из которой наши предки готовили замечательные каши!

Полба — это яровая пшеница мягких сортов. Если она еще употребляется в живом виде, то она становится не только приятной и вкусной пищей, но еще и лекарством.

Остается отправиться на ближайший птичий рынок (в Москве он находится на 14-м км кольцевой автодороги) и запасти зерно из расчета 30 кг на человека (на осенне-зимневесенний период).

Необходимо иметь в виду, что фуражное зерно более сорное, чем продовольственное, и его надо тщательно перебирать. Поскольку тепловая обработка не применяется, надо особенно тщательно выбирать зерна, на которых есть даже мельчайшие черные точки (это споры грибков). Они быстро разрастаются при проращивании зерна. В таком зерне больше вредителей, чем в обычном. От них можно избавиться, подержав зерно 10–20 минут в морозильной камере, а затем просеять его.

Каша из пророщенной пшеницы

200 г яровой пшеницы перебираем и насыпаем в кастрюлю. Вечером заливаем профильтрованной водой и оставляем до утра в теплом месте. Утром воду тщательно сливаем, прикрываем крышкой, но следует оставить щель для вентиляции. К вечеру или на следующий день (в зависимости от погоды) из зерен появятся ростки длиной 1–2 мм. Если зерна проросли слишком рано, поставьте кастрюлю в холодильник, и рост приостановится.

Добавляем к зернам 2 чайные ложки сухой травы — например, подорожника или петрушки. Можно положить и мелко накрошенную свежую траву (50 г) или огородную зелень (70 г). Наконец, добавим 20–30 г заранее размоченных орехов — грецких, бразильских или фундука.

Теперь пропускаем все это через мясорубку, а потом выкладываем на плоскую тарелку. Заливаем полученную кашу У стакана молочной сыворотки, в которой размешан фарш из одной чесночной дольки. В сладком варианте вместо чеснока в воде размешивается 1 чайная ложка меда. Либо можно просто добавить небольшую горсть синего изюма.

Добавим еще 2 чайные ложки льняного масла, немного мелко накрошенного укропа — и прекрасная живая каша готова!

Надо обязательно разогреть ее на водяной бане.

Каша получается очень ароматная, теплая, влажная и маслянистая. Она может стоять на столе целый день, и чем дольше стоит, тем легче она усваивается — только становится более кислой. Это результат работы молочнокислых бактерий.

Каша из проростков овса

Овес надо использовать голозерный, то есть тот его сорт, в котором зерна не заключены в жесткую оболочку. Обычная овсянка не годится, поскольку после обмолота повреждаются зародыши.

Как обычно, проращиваем овес, промывая зерна дважды в день. Когда проростки окрасятся в светло-зеленый цвет, блюдо готово. В отличие от пшеничного овсяное зерно при проращивании становится очень мягким, и его даже не надо размалывать. А бактерии, которые овес аккумулировал на своих зернах, придают блюду молочный вкус.

В конце зимы овес может плохо прорастать, особенно если в нем завелись вредители. Тогда его можно просто тщательно

промыть, затем замочить на 12 часов, а потом еще сутки подержать в молочной сыворотке. Он прекрасно сквашивается, и из него получается великолепный овсяный кисель. Он пахнет кефиром и имеет острый вкус выдержанного кваса.

Овес имеет лучший, более сбалансированный аминокислотный состав, чем пшеница, и его проще разжевывать. Его проростки биологически активны — вы даже можете почувствовать, что их ферменты немного обжигают гортань.

Каша из пророщенного гороха маш

Горох маш (мелкий зеленый горошек) достаточно быстро прорастает. Для нашей цели нам понадобится вырастить ростки длиной 3–5 см. Это займет 2–3 дня.

Сначала горошек надо перебрать и устранить из него камешки, половинки горошин и горошины измененного цвета. Замачиваем в кастрюле 100 г сухого гороха в профильтрованной воде и оставляем на ночь. Утром воду сливаем и оставляем горох в кастрюле под неплотно прикрытой крышкой (для вентиляции). Вечером снова наливаем в кастрюлю воду и оставляем ее на 10 минут, чтобы горох напился. Затем воду сливаем.

И так мы поступаем дважды в день — утром и вечером, пока горошинки не раскроются, сбросят зеленую кожуру и из них не вырастут белые корешки длиной 3–5 см. Желательно дождаться, пока из горошинок появятся бледно-зеленые листики, а сами горошинки не окрасятся в бледно-фиолетовый цвет. Эти ростки похожи на голову фламинго.

Желательно всякий раз после слива воды внимательно просматривать горох и удалять из него загнившие, а также неразмеченные зерна. Последние представляют особую опасность — они твердые как камень. Чтобы не сломать о них зуб, их надо выбрать все до одного. Неразмеченные горошинки имеют малый размер и гремят о дно кастрюли при перемешивании.

100 г гороха при прорастании значительно увеличат свой объем — может даже кастрюли не хватить.

Эти проростки очень нежны на вкус и красивы. Их можно подавать как отдельное блюдо, использовать как украшение или приправу для других блюд.

Отложим из кастрюли горсть проростков, а остальные разотрем на блендере или измельчителе с небольшим количеством воды, добавив 1–2 дольки нарезанного чеснока.

Затем выложим эту массу в глубокую тарелку, стоящую на водяной бане, в середину тарелки положим заранее отделенную

горсть целых проростков. Периметр можно украсить веточками зелени.

Это блюдо содержит много растительного белка, поэтому советую не добавлять к нему ничего сладкого.

Вместо манной каши

Следующее блюдо (в трех вариантах) — просто спасение для тех, кто привык к кашам и при переходе на сыроедение все время чувствует себя голодным.

Чтобы сгладить трудности переходного периода, особенно в холодное время года, эти каши из пшеничной муки можно есть в основной прием пищи.

Мало того что описанные блюда просто приготовить и они по-настоящему вкусны, они дают долго длящееся чувство сытости, не перегружая пищеварительного тракта. Эти каши могут употреблять даже люди с раздраженным кишечником.

Первый вариант

Возьмите 50 г живых зерен пшеницы и пропустите их через кофемолку жернового типа, установив степень помола на максимум. Отруби необходимо отделить с помощью самого мелкого кулинарного сита. Их можно сохранить и также употреблять в пищу, заранее размочив в воде. Но в нашу кашу мы их не положим — они нарушат очень приятную «кремовость» блюда.

Живая пшеничная мука очень вкусно пахнет, и от нее исходит особенный запах свежести. И какой-то особый аромат нежности и детства. В ней запахи свежеиспеченного белого хлеба, печенья, сдобной выпечки. Особенно ароматной получается мука из пророщенных, а затем вновь подсушенных пшеничных зерен. Ведь проращивание — это неразрушающий аналог термической обработки. Проращивание адаптирует сырые продукты к возможностям нашего пищеварительного тракта, не уничтожая содержащуюся в натуральных продуктах управляющую природную информацию.

Изготовление каш, хлебцев и печенья из муки пророщенных зерен придает блюдам особый запах — как из духовки. Это сама Природа испекла их для нас!

Приготовим также 50 г мелкой ореховой крошки из

размоченных миндальных или бразильских орехов. Соединим муку и орехи и понемногу будем добавлять теплую воду, непрерывно помешивая.

Когда смесь достигнет консистенции манной каши, переложим готовый продукт в плоскую тарелку и поставим на водяную баню.

Масло добавлять не надо, поскольку в орехах содержится достаточное количество жира.

Блюдо можно украсить крупной ореховой крошкой (рассыпать в середине тарелки) или тертым какао (сырым горьким шоколадом).

Второй вариант

Нам необходимо заранее (накануне) замочить 60 г зерен в воде и, когда они прорастут, отделить от них 10 г. Оставшиеся 50 г проростков сушим в течение 2 часов в овощной сушилке, а отделенные 10 г раскатываем скалкой на шинковочной доске, пока они не превратятся в хлопья.

Высушенные проростки размалываем на жерновой кофемолке, просеиваем и далее делаем все так, как в первом варианте. Поставив кашу на водяную баню, по периметру рассыпаем приготовленные хлопья. Тем самым мы достигаем разнообразия консистенции и вкуса, не используя новых продуктов и не ухудшая условий переваривания.

Каша из проростков легко усваивается и является более полезной, так как во время проращивания зерна его составляющие упростились и обогатились витаминами. В этом случае большую часть той работы, которая должна была бы выполнить наша поджелудочная железа, выполнили ферменты зерна под руководством зародыша.

Третий вариант

Муку из проростков яровой пшеницы в равной пропорции смешиваем с пастой из миндальных орехов, понемногу разводя водой — до получения густой каши. Добавляем чайную ложку жидкого или разведенного меда, но мед не размешиваем, а укладываем спиралью — надо просто один раз пройтись ложкой с жидким медом по спирали, начиная от центра тарелки. Затем

мелко крошим 1 чайную ложку живого листа мяты и высыпаем зелень в центр блюда.

Остается поставить кашу на водяную баню и подождать несколько минут.

В отличие от двух предыдущих вариантов здесь используется ореховая паста, что позволяет получить более нежную консистенцию. Чтобы избежать расплывания каши, ее надо делать достаточно густой, чтобы она не стекала с ложки.

Гречка-экспресс

Как я уже упоминал, обычная гречневая крупа не является живой — она или прокалена, или пропарена. Последнее предпочтительнее — в такой крупе еще есть хоть какие-то живые симбиозы. Поэтому я выбираю самую светлую гречку. Настоящая живая гречневая крупа имеет практически белый, едва желтоватый или зеленоватый цвет.

Совершенно не обязательно замачивать целые зерна и ждать несколько часов, пока они набухнут и размягчатся. Если размолоть гречку в кофемолке, а потом залить полученную муку теплой водой, прекрасная каша будет готова через несколько минут!

Для того чтобы каша имела самую нежную консистенцию, муку после размалывания следует просеять.

Эта каша хорошо сочетается с изюмом, особенно синим. Добавьте его перед заливкой муки водой. Можно добавить 1 чайную ложку кунжутного масла. Другие растительные масла лучше не использовать, поскольку они имеют сильный запах и отбивают прекрасный аромат живой гречки.

По этой же причине я не добавляю в гречневую кашу пряности.

Каши быстрого приготовления

Проращивание зерна переводит содержащиеся в нем питательные вещества из «законсервированной» формы в активную, живую. Крахмалы превращаются в сахара, белки — в аминокислоты, синтезируются витамины. Зерна в пророщенном виде наш желудок переваривает гораздо легче, чем сухие или просто размоченные. Это как бы приготовление пищи, но без потерь и разрушения, как при термообработке.

Пророщенные зерна (как бобовые и любые другие семена)

становятся легко усваиваемыми, нежели сухие, цельные. Зерно как бы переходит из разряда злаковых в форму зеленых овощей.

Однако проростки, особенно пшеницы, не могут долго храниться. Более того, даже пророщенное зерно не всегда легко разжевать. Наконец, приготовление проростков занимает как минимум сутки, что не всегда нас устраивает.

Но процесс приготовления каш можно значительно ускорить следующим образом. Как только проростки достигнут необходимого размера, их следует поместить в сушилку для овощей и сушить при невысокой температуре, но при сильном воздушном потоке. Когда ростки высохнут и станут хрустящими, превратим их в муку при помощи кофемолки.

Такая мука может достаточно долго храниться в холодильнике, не теряя своих свойств, — как минимум месяц. Баночку с такой мукой можно брать с собой в поездки, на работу или даже в гости — вы всегда будете иметь возможность приготовить «свою» еду!

А приготовление очень простое: разведите муку в теплой воде и поставьте на водяную баню. Ваша каша будет сварена, как только она подогреется.

Это блюдо напоминает тибетскую цампу — один из основных продуктов питания горных жителей Тибета. С той разницей, что для приготовления цампы используется прокаленная мука.

Я готовлю «быструю» кашу из муки следующих пророщенных зерен: пшеницы, гречихи, ржи, овса, проса и гороха маш.

Когда-нибудь, я надеюсь, подобную муку можно будет покупать в обычных универсамах — вместо нынешних мюсли или других умерщвленных продуктов быстрого приготовления.

Особенности льняной каши

Льняное семя содержит большое количество масла, богатого жирными кислотами омега-3. Это масло биологически активно и поэтому, безусловно, полезно для здоровья. Однако оно очень легко портится. Размолов льняное семя, надо съесть его за 10 минут, иначе мука успевает окислиться. Поэтому я скептически отношусь к магазинной льняной муке. Либо из нее устранены все жирные кислоты, либо в нее добавили антиоксиданты. И той другое плохо.

Поэтому льняную муку лучше всего готовить самому, благо это очень просто. Размолов льняные семечки на кофемолке, добавляйте в муку воду и размешивайте, пока не достигнете консистенции сырого песка. В тесто можно добавить тмин, семя

кинзы, мелко нарезанные чеснок или зелень. Полученную массу подогрейте на водяной бане и сразу же съешьте.

Можно, конечно, приготовить хлебцы или лепешки и просушить их. Из-за окисления они почернеют, оздоровительная ценность их от этого уменьшится, но они по-прежнему будут вкусными и питательными. В любом случае сухие крекеры из льна лучше обычных магазинных сухарей.

Льняную муку можно стабилизировать с помощью меда, используя его для замешивания вместо воды. Слепите из муки шарики или лепешки, еще раз намажьте медом и обваляйте в муке. Теперь омега-3 не разрушится в течение дня, а если положить лепешки в закрытую посуду и поставить в холодильник, то они не потеряют своих свойств в течение 2–3 суток.

Хлебные изделия из живого зерна

Можно ли приготовить хлеб, не используя термообработку? Оказывается, можно! Этот способ описан в Евангелии от ессеев. Я лишь немного видоизменил рецепт, адаптировав его к местным условиям.

Живой хлеб из яровой пшеницы

Итак, как обычно, проращиваем пшеницу. Но не вообще пшеницу, как предлагают нам многие авторитеты (включая Энн Уигмор), а пшеницу яровую, мягких сортов. Такая пшеница полезна всем, даже тем, у кого первая группа крови, поскольку содержание в ней глютена минимально. Такая пшеница полезнее ржи!

Когда ростки достигнут 1–2 мм, пшеницу следует рассыпать на сухом полотенце и оставить на столе на 1–2 часа, чтобы подсушить. Затем возвращаем зерна в кастрюлю и добавляем 1 столовую ложку травяного порошка (в расчете на 1 стакан зерна) и 20–30 г орехов. Можно добавить горсть мелко нарубленной зелени.

Эту смесь можно немного «присолить» порошком ламинарии, а затем хорошенько размешать. После этого пропускаем ее через электромясорубку с мелкой решеткой. Полученный фарш надо неплотно умять и придать ему форму хлебца, а затем положить в подходящую посуду с плотно закрывающейся крышкой и убрать в холодильник. Там хлеб можно хранить 1–2 дня. Но лучше, если он будет съеден не позднее чем через 2 часа после приготовления.

Не надо уминать хлеб слишком сильно — он тогда станет слишком плотным, клеклым (то есть сырым, твердым). Хлеб должен иметь стабильную форму, легко резаться, а его ломти должны разламываться.

Этот хлеб очень похож на крестьянский зерновой хлеб — подобные сорта хлеба любят в Германии и Литве, они соответственно называются «бауэрброд» и «ругелис». Но наш хлеб имеет преимущество: он живой! Он практически не закисляет организм.

Варианты приготовления живого хлеба

Можно сделать хлеб из пророщенной ржи, но он не будет таким ароматным, как пшеничный, и будет заметно кислее.

Хлеб можно снабдить подливкой — сладкой медовой или чесночной. Размешайте в 1/4 стакана теплой воды 1 чайную ложку меда (или растертую дольку чеснока), а затем побрызгайте на хлеб. После этого можно обсыпать хлеб толстым слоем живой муки и поставить в сушилку для овощей.

Через час после сушки при температуре 45 °С вы получите настоящий хлеб — теплый и с хрустящей корочкой!

Такой хлеб сам по себе представляет готовое блюдо. Его можно съесть в один присест — с большой пользой для здоровья.

Если хлеб пропитать молочной сывороткой и выдержать при температуре 40–45 °С без обдува воздухом, то за 10–12 часов он будет сквашен молочнокислыми бактериями. Он станет более кислым, зато более легко усваиваемым. После этого его можно досушить в потоке воздуха, тем самым превратив в сухари.

Печенье из проса

Самое вкусное печенье получается из проса. Просо — это всем известное пшено, но в оболочке, живое.

Один стакан проса надо размолоть на жерновой кофемолке или на мельнице, а затем просеять через мелкое сито, чтобы удалить отруби. В 1/3 стакана теплой воды размешать 2 чайные ложки меда и понемногу вливать сладкую воду в муку, тщательно перемешивая.

Нужно стремиться получить тесто, которое находится на грани рассыпания. Стоит переборщить с водой — и тесто потечет.

Затем раскатываем тесто скалкой до толщины 5–7 мм и нарезаем с помощью стакана кружочками. Потом укладываем в 1–2 слоя на марлю в сушилку для овощей и при температуре 40–45 °С сушим. В процессе сушки надо пробовать печенье, добиваясь нужной консистенции. Если сушить долго, печенье получится рассыпчатым, похожим на курабье. Если его недосушить, оно получится с хрустящей корочкой, но мягким внутри.

Пшеничные пряники

Стакан живой пшеничной муки разводим медовой водой, как в предыдущем рецепте. Пшеница придаст тесту тягучесть. Старайтесь вливать воду понемногу.

Добавим в тесто немного имбирного порошка, изюм или сухофрукты. Можно положить немного ореховой крошки.

Когда тесто будет готово, лепим из него толстые лепешки наподобие пряников. Они должны быть плотными, вязкими и резаться ножом. Затем подсушиваем их на сушилке, чтобы образовалась тонкая корочка.

Ферментация взамен термообработки

Мне кажется, что истинный смысл просушивания живого хлеба на камнях под солнцем, которое рекомендуется в первом томе Евангелия от ессеев, состоит не просто в получении сухариков, а в ферментации живого теста содержащимися в нем бактериями. Потому что мало только просушить сырое тесто — оно содержит сырой крахмал и для многих людей является вредным. Бактерии как раз и выполняют задачу адаптации сырого продукта к возможностям человеческого пищеварения.

Чтобы сделать этот процесс более эффективным, муку следует замешивать на кефирной или йогуртовой закваске. Тогда преобразование теста будет происходить гораздо быстрее. И вовсе не обязательно обдувать такой хлеб воздухом, если вы не собираетесь его долго хранить. Все-таки обдув — это дополнительное окисление. Достаточно просто подержать хлебцы при температуре около 40 °С, пока не появится кислый запах.

Разумная уступка термической обработке

Во время переходного периода, когда вы только учитесь готовить и есть живые продукты, можно облегчить себе жизнь и сгладить стресс, применяя незначительную тепловую обработку описанных выше «хлебных» продуктов. Вместо сушки можно просто разогревать их на сухой сковородке в течение нескольких минут. Крахмал, содержащийся в этих блюдах, преобразуется в привычную для вас форму, а остальные питательные вещества не успеют разрушиться. Главный критерий допустимости такой обработки — сохранился ли запах свежести. Если да, то изделие в значительной степени сохранило в себе жизнь.

А для того чтобы восстановить жизненность таких хлебцев, их можно смочить свежим соком зелени пшеницы, любой другой зелени или, на худой конец, морковным соком.

Живые приправы

В переходный период, когда мы учимся есть природную пищу, роль приправ очень велика. Приправы балансируют вкусы и добавляют те из них, которые в потребляемой пище могут отсутствовать (или просто мы еще не способны их заметить и оценить).

Но приправы не только добавляют вкус, они программируют нашу пищу, вносят в нее дополнительную информацию. С помощью приправ мы исправляем нашу еду — и если в ней недостает жизненности, мы ее возмещаем приправами.

В Индии, например, едят невообразимое количество приправ. Они могут составлять до четверти веса блюда! Дело в том, что основа питания в Индии — белый рис, представляющий собой чистую субстанцию, в которой практически не осталось жизни, информации. А вот приправы как раз и вносят недостающую информацию и делают возможным выживание на рисовой диете.

В России с приправами дело обстоит очень просто — практически все наши лекарственные травы очень ароматны и могут быть использованы для этой цели. Их можно заготавливать, сушить и перемалывать, а зимой добавлять по 1 или по 2 чайных ложки в любое блюдо. Весной же и летом их лучше всего использовать в сыром виде.

Порошок из листа одуванчика

Одуванчик очень благотворно воздействует на печень и желчный пузырь — гонит и разжижает желчь. И тем самым эффективно очищает кровь. Поэтому зеленый порошок из листа одуванчика хорошо добавлять в блюда, содержащие много орехов или заправленные растительным маслом.

Одуванчик содержит большое количество магния и поэтому помогает накапливать калий и вытеснять натрий, что позволяет справляться с любыми дегенеративными болезнями.

На фоне основного блюда горечь одуванчика как приправы практически не ощущается, а вместо нее появляется какой-то особый терпкий аромат.

Если для размалывания листьев вы используете кофемолку, то при употреблении порошка одуванчика и других трав надо быть осторожным, чтобы случайно их не вдохнуть. Иначе кашлять придется очень долго!

Порошок из листа подорожника

Подорожник содержит много растительного белка. Кроме того, он успокаивает раздраженные слизистые желудка и кишечника, поэтому им хорошо приправлять кислые или пряные блюда. Однако подорожник повышает кислотность желудка.

Порошком из листа подорожника можно просто посыпать блюдо, а можно сначала развести его в теплой воде и превратить в зеленую кашу. Она, конечно, уступает каше из свежих листьев, но все равно несет в себе мощный жизненный заряд.

Порошок из листа петрушки и сельдерея

Эти приправы хороши для очищения почек — они оказывают сильное мочегонное действие. Поэтому подходят для уравновешивания орехов и масел. Петрушка и сельдерей — довольно пахучие травы. Сельдерей по вкусу лучше сочетается с овощными блюдами, а петрушка — со сладкими.

Обе эти травы являются согревающими, но сельдерей греет сильнее. Он даже может спровоцировать воспаление, которое все равно окажется на пользу организму.

Приправа для овощных и ореховых блюд

Зеленый травяной порошок (например, из листа сельдерея или одуванчика) соединяем с крошкой бразильского ореха в пропорции 2:1, добавляем немного размолотой в кофемолке ламинарии и немного индийских специй, например карри. Затем, понемногу окропляя эту смесь водой, размешиваем вилкой до образования маленьких (1–3 мм) шариков.

Остается высушить шарики в сушилке для овощей, и можно подавать их на стол.

Ореховая посыпка для овощных блюд

Эта посыпка делается из очищенных тыквенных семечек (естественно, сырых, но подсушенных). Берем 50 г семечек и размалываем их на мощной кофемолке до состояния вязко-сыпучей массы. Затем натираем на мелкой терке один зубчик чеснока и смешиваем чесночную пасту с пастой из семечек. Если

полученная паста будет слишком рассыпчатой, то можно добавить в нее одну ложку кунжутного масла.

Такая посыпка сама по себе является вкусным блюдом — есть ее гораздо приятнее, чем жевать сырые тыквенные семечки.

Наконец, добавляем в смесь 2 чайные ложки порошка сельдерея — и посыпка готова. Ею лучше всего именно присыпать блюда и не размешивать.

Ореховая посыпка для сладких блюд и фруктов

Эту посыпку мы делаем из кунжутного семени. Как и в предыдущем рецепте, с помощью кофемолки превращаем семечки в слегка рассыпчатую пасту. Не насыпайте в кофемолку более 20–30 г семени — может сгореть. Всего нам понадобится 100 г кунжута (можно брать как индийский белый, так и узбекский — он желтовато-коричневого цвета).

В полученную пасту добавим 1 чайную ложку меда и щепотку имбирного порошка. А потом все тщательно размешиваем двумя чайными ложками.

Эта посыпка особенно хороша для фруктов, если их нарезать широкими кусочками, а затем прикрыть толстым (до 5 мм) слоем посыпки.

Ферментированные травяные чаи

Из многих широко распространенных трав можно приготавливать совершенно восхитительные чаи. Надо только знать некоторые секреты, о которых я сейчас вам расскажу.

В прошлом я не раз пытался начать пить травяные чаи, но почему-то у меня всегда получался напиток неприятного желто-зеленого цвета со вкусом веника — независимо от завариваемой травы. Теперь-то я понимаю почему — заваривание необработанной травы дает вкус целлюлозы. Это все равно что заваривать бумагу.

Чтобы получить хороший чай, его надо ферментировать! Точнее говоря, он должен быть самоферментирован. Знающие свое дело целители-травники всегда растирают иван-чай в ладонях, затем сминают полученную массу в комки и выдерживают один день в тепле. И лишь после этого сушат.

Ферменты, высвобожденные из механически поврежденных тканей растения, начинают быстро преобразовывать крахмалы и белки в более простые и легко усваиваемые вещества. И что важно, эти вещества водорастворимы! Поэтому они легко завариваются и не требуют долгого кипячения.

Конечно же вкусовые свойства травы при этом изменяются. Некоторые травы выигрывают от ферментации, некоторые проигрывают. Мяту, например, лучше не ферментировать. Надо больше экспериментировать, пробовать. Я поделюсь с вами тем, что мне удалось открыть самому.

Усилия в этом направлении хорошо вознаграждаются. Попробовав однажды самостоятельно приготовленный вами яркий, пахнущий ароматами лета, с удивительным вкусом напиток, вы уже не сможете заставить себя покупать в магазинах даже «элитные» чаи.

Конечно, в наш век высокоразвитой и разнообразной кухонной техники растирать растения в ладонях не придется. Для этого есть электромясорубка.

Соберите нужные вам растения, проветрите их в тени на сквозняке, потому как зелень не должна быть мокрой. Затем пропустите через мясорубку, сложите в кастрюлю и поставьте в тень, в теплое место на несколько часов. Хорошо каждые 2–3 часа немного ворошить содержимое кастрюли, открывая доступ кислороду к внутренним слоям травяной массы. Когда трава изменит цвет (из зеленой станет темно-зеленой, бурой или даже черной) и от нее появится характерный кисловатый запах, ее

можно рассыпать на простыне и поместить в жаркое, но проветриваемое место для просушки — например, на чердак. Не допускайте попадания прямого солнечного света на ферментированную массу. Через пару дней чай будет готов.

Чай из ферментированной клубники, малины, смородины

Когда, собрав клубнику, вы станете обрезать листья — не выбрасывайте их, а пропустите через мясорубку, ферментируйте и просушите. Вы будете потрясены, увидев, какой цвет даст этот чай при заваривании! Чай будет багряно-красным, с запахом цветущих лугов и ароматом прополиса.

Никто из моих друзей не смог угадать, что это за напиток я им заварил. К такому чаю не понадобятся сладости, хотя мед только усилит его аромат.

Прекрасные чаи получаются также из листа малины или смородины.

Интересно, что ферментация сглаживает различия между чаями. И не так-то просто отличить клубничный чай от малинового — тот же приятный, глубокий цвет, тот же медовый аромат.

Иван-чай

Иван-чай, или кипрей, — еще один прекрасный кандидат для нашей чайной коллекции. При ферментировании иван-чай становится буро-коричневым и от него исходит запах маслин. Часть заготовленной массы после ферментирования можно сушить, а часть немедленно съесть в качестве пряной добавки к овощному блюду.

Иван-чай — это «мужское» растение. Он предохраняет простату от развития аденомы и останавливает в ней разнообразные воспалительные процессы. Однако иван-чай сужает сосуды головного мозга. Поэтому не увлекайтесь — если почувствуете, что в голове появилась напряженность, на время прекратите прием этого чая.

Чай из листа лесного ореха (лещины)

Лещина, или лесной орех, при ферментировании становится

почти черной. Этот чай имеет немного вяжущий вкус и является просто спасением для гипертоников. Если в течение дня выпить чай из 2 чайных ложек (на стакан) ферментированной лещины, к вечеру давление упадет на 20–30 единиц. Более того, лещина поможет вылечить и вены на ногах, и геморрой.

Вот пример лечения природным средством: оно позитивно влияет сразу на несколько систем организма.

Березовый чай

Березовый чай очень полезен при болезнях почек, он обладает мочегонным и антисептическим свойствами. Вкус такого чая довольно резкий, но к нему легко привыкнуть. Вначале лучше пить этот чай с медом.

Березовый лист очень плотный, и им легко испортить мясорубку. Поэтому будьте осторожны! Почаще включайте ее на реверсивный ход. Березовый лист полезно сначала немного подвялить — это уменьшит нагрузку на мясорубку.

Чай из корней солодки

Этот чай имеет замечательный сладкий вкус даже без меда! Солодка помогает при кашле и воспалении слизистых желудка и кишечника. Но с этим чаем надо быть осторожным — он затрудняет усвоение кальция, калия и магния, и если слишком увлекаться чаем из солодки, на ногтях могут появиться белые точки, а в мышцах ног по утрам даже могут наблюдаться судороги.

Кроме того, солодка повышает кровяное давление.

Но в малых дозах она очень хорошо воздействует на организм, открывая «двери» живых клеток для травяных лекарств. Поэтому солодку хорошо добавлять в любой травяной сбор, чтобы ускорить процесс усвоения натуральных целебных веществ.

Несколько советов по поводу соков

О пользе овощных и фруктовых соков сказано уже много — можно, например, почитать книги Уокера. Я лишь выделю несколько практически важных моментов, которые я учитываю в своей диете.

Правильная соковыжималка

Не экономьте на соковыжималке — лучше всего, если вы сумеете раздобыть роторную соковыжималку со скоростью вращения ротора не более 80—100 оборотов в минуту. Это гарантирует вам полную сохранность всех витаминов и энзимов. Если такая соковыжималка для вас недоступна, используйте обычную «ручную» мясорубку с мелкой решеткой, а затем отжимайте сок через плотную ткань.

Электромясорубка в сочетании с полотенцем для отжимания — также неплохой вариант для тех, кто хочет сохранить в соке все энзимы. Соки из фруктов таким способом выжимаются довольно легко. С овощами дело обстоит похуже — женские руки могут не справиться с отжиманием, и тогда пригодится специальный пресс.

В самом начале ваших экспериментов с соками можно использовать и центробежную машину. Она должна иметь широкое жерло (диаметром не менее 75 мм) и большой контейнер для сбора жмыха (не менее 2 л).

Если же вы хотите за один подход выжимать 3–4 стакана сока, емкость контейнера должна быть 3 л. Очень важно, чтобы такая соковыжималка могла работать на малых оборотах (не более 6–7 тыс. оборотов в минуту) — это сохранит хоть какое-то количество энзимов.

Разбавление соков

Обычно овощные и травяные соки можно пить не разбавляя (за исключением соков редьки, хрена, лука и чеснока). Сок зелени овса также довольно едкий. Эти жгучие соки лучше комбинировать с более нейтральными, например морковным.

С фруктовыми соками также надо обращаться осторожно. Их

желательно разбавлять водой в пропорциях от 1:1 до 1:10. Особенно терпкими являются соки из неспелых яблок, грейпфрутов и лимонов. Для тех, у кого пониженная кислотность, эти соки не опасны. А вот тем, у кого повышенная, надо быть очень осторожными. Неразбавленные кислые соки не стоит употреблять также тем, у кого раздраженный кишечник, колит или полипы. Но сказанное не означает, что эти соки надо вовсе исключить! С раздражением слизистой помогает справиться льняное масло. Употребляйте его в количестве 5 столовых ложек в день — и через некоторое время вы заметите, что даже такие соки больше не вызывают проблем.

Соки перед едой

Соки лучше всего пить утром, за полчаса до еды. Они пробуждают аппетит и быстро усваиваются, особенно если в них мало мякоти (фильтруйте их с помощью ткани).

Если вы долго не ели и готовы наброситься на пищу, лучше сначала выпить пару стаканов овощного сока и немного подождать. Сок пробудит пищеварительную систему и подготовит ее к началу работы.

Перекусывайте живыми соками

Пейте овощные соки всякий раз, когда вам захочется есть, но обстоятельства потребуют от вас предельной концентрации и собранности. Например, предстоит вести автомобиль на высокой скорости, участвовать в важном совещании, читать лекцию, медитировать или бежать марафон — словом, все то, что лучше делать в ясном сознании и чему наполненный желудок может помешать.

Два стакана овощного сока заметно подкрепят вас и при этом не создадут нагрузки на пищеварительную систему и не отнимут энергию у вашего мозга — наоборот, усилят его работу. Овощные соки дадут вам больше энергии, чем всевозможные «энергетические» батончики, коктейли или добавки.

Зеленые эликсиры здоровья

Соки из зелени лучше всего отжимать с помощью мясорубки (если у вас еще нет роторной соковыжималки). Пропустите через

решетку с мелкими отверстиями, например, килограмм листьев одуванчика. Емкость, в которую будет собираться зеленый фарш, надо заранее застелить марлей, сложенной в четыре слоя.

Затем надо собрать и скрутить углы наполненной марли и, постепенно закручивая, выдавить сок. В зависимости от сочности листьев, получится 2–3 стакана сока.

Так же легко может быть получен сок из листьев подорожника, петрушки, сельдерея, кинзы.

У такого способа выжимания есть одно огромное преимущество: не надо мыть соковыжималку! Но мясорубку мыть все равно придется. Обязательно надевайте резиновые перчатки — травяные соки очень активны и могут вызвать раздражение на коже рук.

Зеленые соки — это милость, посланная нам Природой, которую мы еще не можем оценить в полной мере. Как только в лесах и полях появляются первые зеленые листочки, надо отставлять все эти сушеные травы, чаи, пищевые добавки и приниматься за зелень. Даже 1 столовая ложка зеленого сока с утра придаст вам бодрость на целый день.

Зеленые соки — это кровь Природы. Употребляя их, мы причащаемся природных сил, укрепляемся и исцеляемся.

Некоторые зеленые соки не так-то просто выпить. Например, сок зелени пшеницы или зелени овса. Их вкус довольно резкий, и он буквально ударяет по нашему восприятию.

Это отталкивает многих людей, и они проходят мимо прекрасной возможности омоложения.

Но очень легко **превратить зеленый сок в настоящий эликсир — и полезный, и приятный на вкус. Для этого надо просто соединить соки зелени и фруктов**. Например, если к 30 г сока зелени пшеницы добавить сок двух апельсинов, то получится прекрасный освежающий напиток — терпкий, утоляющий жажду и насыщающий. Я бы еще рекомендовал добавить к нему 20–30 г воды. Это смягчит напиток и придаст ему особый «сливочный» вкус.

С зелеными соками хорошо сочетаются соки ананаса, яблока, грейпфрута. В последнем случае хорошо добавить 1–2 чайные ложки меда.

Блюда из цветов

Знаете ли вы, что цветы — это замечательная пища? Ими можно и любоваться, и питаться. В цветах растения собирают все самое лучшее, что у них есть. Не зря многие растения после цветения погибают, отдав все свои силы.

В цветах сосредоточена огромная жизненная энергия. Они насыщены информацией, способной возродить больных людей, а здоровых вывести на более высокий уровень существования и творчества.

Цветы — это торжество жизни растений, выражение полноты их бытия. В цветах накапливаются вещества, обладающие чрезвычайно высоким биологическим потенциалом. Цветочный нектар несет в себе самые утонченные и возвышенные силы природы, а пыльца содержит коды жизни — информацию, способную создавать новые растения.

Цветы, мед, цветочная пыльца — это самая утонченная пища, которую мы можем найти на Земле. Но все же мед и пыльца-обножка, даже приобретенные непосредственно у пасечников, — это всего лишь вид консервов. А вот питание живыми цветами — прямая дорога в эльфы!

Наши генетические «родственники» — шимпанзе — до 5 процентов своего рациона формируют за счет цветов. Весной эта цифра возрастает.

Не стоит есть цветы ядовитых растений — аконита, чистотела, борщевика. Однако даже их можно употреблять в пищу после двухнедельного квашения (по методике Болотова). Начинающим сыроедам тем не менее лучше воздержаться от подобных экспериментов.

Если цветок благоухает и его вкус сладок — ешьте его на здоровье! Иногда запах цветов гораздо приятнее, чем их вкус. В этом случае можно приготавливать цветочные коктейли, соединяя цветы с фруктами (см. ниже).

Лилии и лилейники

Лилейники дарят нам множество цветов, они растут целыми кустами. Как только цветок начинает распускаться, осторожно сорвите его, сомкните его лепестки и начинайте есть со стороны черенка. Эта предосторожность — для того, чтобы не надышаться пыльцой и не кашлять после такого завтрака. Срывая цветок,

убедитесь, что в нем нет пчелы.

Цветы лилейников сладкие, ароматные. Они соединяют в себе запахи и сладость тропического фрукта с удивительной упругостью свежего огурчика. Белые — самые ароматные, желтые и красные — самые сладкие. Десяток-другой таких хрустящих цветков, покрытых утренней росой, — самый лучший первый завтрак!

Цветы лилий более терпкие, к ним надо привыкнуть. Но в них сосредоточена большая биологическая сила. Вообще, лилии съедобны целиком — от клубней до цветков.

Например, степная лилия саранка служила пищей многим поколениям кочевых народов.

Розы и пионы

Прекрасны лепестки розовых пионов. Налейте в чашу стакан профильтрованной воды, добавьте чайную ложку только что выжатого (прозрачного) меда и положите туда горсть лепестков от нескольких пионов. Через полчаса, когда часть ароматов перейдет в воду, а мед пропитает лепестки, можно начинать трапезу.

Для роз раствор меда должен быть покрепче — как минимум 1 столовая ложка на стакан. И выдерживать такой настой надо несколько часов. Можно просто залить розовые лепестки медом на несколько дней. Получится живой лукум.

Самые ароматные — чайные розы. Чем сильнее аромат, тем выше биологическая ценность пищи. К сожалению, в настоящее время получили широкое распространение розы-гибриды, которые практически не пахнут. Радости (и пользы) от таких цветов мало.

Поэтому ориентируйтесь по запаху! Чем сильнее и приятнее запах, тем больше биологически ценной информации заложено в цветах. Тяжелые, терпкие и сладкие запахи стимулируют нашу физическую жизненность и чувственность, а прохладные, тонкие, «горные» запахи усиливают наши творческие способности и пробуждают скрытые духовные силы.

На мой взгляд, запах белых фрезий — это ворота, через которые можно попасть в божественные миры. Веточка этих цветов, оставленная на ночь у изголовья, поможет вам увидеть восхитительные сны.

Однако запахи многих цветов — магнолий, белых лилий, гиацинтов — могут настолько резко изменить метаболизм человеческого организма, что это приведет к головной боли или

даже отравлению. Отравление вызывают не сами запахи, а наши собственные шлаки и отходы, которые волной поднимаются вследствие ускорения метаболизма.

Цветы без запаха подобны чистому листу бумаги. Это письмо, в котором Природа еще ничего не написала.

Цветы, фрукты и овощи, выращенные в неестественных условиях, например в парниках, с использованием химических удобрений, как правило, почти не пахнут. Отсутствие запаха — это тревожный симптом, говорящий о безжизненности.

Цветки огурцов, кабачков, тыкв и дынь

Эти цветки не менее вкусны, чем лилейники! Они хороши и сами по себе, и в составе фруктовых коктейлей. Еще раз предупреждаю: не забывайте заглядывать внутрь каждого цветка, иначе можно положить в рот пчелу или осу со всеми вытекающими последствиями. Муравьи и мухи также не очень приятны на вкус.

Цветы кабачковых овощей распускаются ранним утром, так что вставайте пораньше, если хотите ими полакомиться!

Цветочные коктейли

Из любых цветов можно приготавливать прекрасные коктейли, эликсиры, сочетая их с фруктами. Для этой цели удобно использовать блендер. Чем более мощный блендер, тем лучше. Как минимум его мощность должна быть 700 Вт, иначе лепестки цветов и кожура фруктов не будут полностью измельченными.

Возьмите 2 банана, половину спелого яблока, маленькую горсть цветков календулы, 30 г изюма или 1 столовую ложку меда, поместите в блендер и залейте половиной стакана воды. Измельчайте сначала на низкой скорости, а затем на максимальной. Смесь должна стать полностью однородной, без чешуек и кусочков.

В результате получится очень приятное пюре, похожее на детское питание — с той разницей, что в нашем случае это живой продукт, полный природных сил!

Вместо календулы можно использовать любые доступные цветы. Особенно широкие возможности открываются весной: можно набрать яблоневые, грушевые цветки. Годятся также цветки вишни и сливы. Летом можно использовать липовый цвет.

Для основательности можно добавить 30–50 г зелени, сочетая ее вкус со вкусом коктейля. Благодаря зелени в смесь попадают свободные аминокислоты, что делает ее более питательной.

В состав цветочного коктейля можно включить цветы георгинов всех сортов, садовую ромашку, эхинацею и даже сирень. Состав и количество цветов определяются вашими вкусами. Начинать, как всегда, лучше с малых доз.

Вообще, с каждым цветком надо сначала познакомиться. Утром, на пустой желудок, медленно съешьте один цветок, затем в течение получаса ничего не пейте и не ешьте. Наблюдайте за собой, и вы обязательно заметите, как этот цветок проявляет себя. Малые дозы, принятые таким образом, совершают информационное воздействие — иначе говоря, действие оказывается на центральную нервную систему. Если же вы съедаете сразу много цветов в смеси с другими продуктами, то воздействие будет в большей степени энергетическое, питательное.

СЛАДОСТЬ ВСЕХ НЕБЕС

Сиянье солнца,
в море жизни отражаясь,
бесчисленные блики порождает,
которые мы видим как цветы,
зовущие к высотам счастья...

Смелее, руку протяни,
И в сердце помести
Благоуханный аромат
И сладость всех Небес,
Сошедшие к тебе.

Ореховые пасты, халва

Многие идеи этого раздела мы уже обсуждали. Здесь я еще раз обращу ваше внимание на самые важные моменты.

Орехи надо очень тщательно пережевывать. Иначе они не усваиваются и выходят в практически неизмененном виде. Поэтому я использую барабанную терку для получения мелкой ореховой крошки. Но будет лучше, если мы превратим орехи в халву или пасту.

Делать это удобнее с помощью мощной кофемолки, желательно имеющей две скорости. Необходимо взять вымытые просушенные орехи и на низкой скорости размолоть их в крупную крошку. Можно для этой цели использовать измельчитель. Затем увеличиваем скорость и превращаем орехи в пасту. Как только из ореховых частиц начинает выделяться масло, нагрузка на кофемолку возрастает, и ее обороты падают. В этот момент надо снова включить малую скорость.

Из кофемолки мы извлечем массу, напоминающую по консистенции халву. Она имеет более сладкий вкус, чем ореховая крошка. Поэтому эту «халву» можно употреблять с фруктами, например спелыми бананами или грушами.

В своем первозданном виде эта халва довольно рассыпчатая, поэтому в нее можно добавить небольшое количество меда и растительного масла (по 0,5 чайной ложки на 100 г орехов), и тогда получится настоящая халва. Мне больше всего нравится кунжутная. Готовой халве можно придать форму кирпичика, шара или конфет. Через 1–2 дня хранения в холодильнике халва станет более твердой.

Если добавить меда и масла чуть больше (от 1 чайной ложки и более), то ореховая масса превращается в пасту, которой можно намазывать ломтики фруктов, сдабривать готовые блюда, да и просто так есть — это тоже очень вкусно.

В халву можно добавить крупно накрошенные орехи, мелко нарезанные листочки мяты, крупно нарубленные сухофрукты. Сверху неплохо положить (перед самой едой) крупные кусочки бананов, груш или авокадо.

Удивительно, что 100 г такой халвы я съедаю легко, и у меня не возникает проблем с поджелудочной железой или печенью. А вот раньше, когда я жарил орехи, даже 30 г было достаточно, чтобы моя печень расширилась и начала гореть.

Ореховые пасты и халва очень важны для природолюба. В 100 г орехов содержится от 10 до 15 г белков. Если добавить к

этому цветочную пыльцу, зелень и зерновой хлеб, то в день набирается 20–30 г белка. Не забудем об обезжиренном твороге, который вносит свою лепту в белковый баланс.

Принципиально важно употреблять свежие орехи, иначе вместо пользы будет только вред. Лучше покупать орехи в оболочке и очищать их самостоятельно.

«Молочные» блюда из орехов

Многие люди любят молочные продукты. Среди рецептов этой книги вы найдете описание «правильного» кефира и творога.

К сожалению, те продукты, которые можно встретить на молочных прилавках магазинов, не являются живыми. За исключением разве что так называемых «натуральных» йогуртов. В них, правда, для заквашивания используются диковинные бактерии, действие которых никто не проверял.

Где же нам тогда брать кальций и полезные пищеварительные бактерии? Что касается

кальция, то употребление биологически активных добавок мало чем может нам помочь, поскольку в них кальций предлагается в «изуродованной», ненатуральной форме, которая плохо усваивается организмом.

К счастью, очень много кальция в составе органических комплексов, содержащихся в зеленых овощах, особенно в темно-зеленых. Еще один богатый источник кальция в органической форме — это орехи. Особенно много его в кунжуте, а также в грецких орехах и миндале.

Я всегда любил молочные продукты, однако с течением времени обнаружил, что все хуже их перевариваю. Какова же была моя радость, когда я изготовил первую чашку миндального молока и убедился, что оно не хуже, а даже вкуснее коровьего!

Из орехов можно готовить молоко, кефир, творог и сыр — все молочные блюда. Мы получаем все необходимые организму вещества и при этом можем быть уверены, что на наших кровеносных сосудах не будут оседать холестерин и насыщенный жир. То есть эти ореховые продукты не только безопасны, но и весьма полезны для тех, кто имеет проблемы с сосудами.

Удивляет тот факт, что «молочные» продукты из орехов имеют «настоящий», молочный вкус и вовсе не воспринимаются как суррогаты! Они, скорее, могут быть оценены как молочные продукты более высокого класса.

И действительно, ведь что такое молоко? Это эмульсия жира в воде, содержащая микроэлементы в органической форме. Эти микроэлементы, в том числе и кальций, коровы берут из травы, которой питаются. Ни коровы, ни слоны во взрослом возрасте не пьют молоко, однако посмотрите, какие у них кости! Надеюсь, этот аргумент охладит тех, кто чрезмерно беспокоится по поводу остеопороза.

В орехах есть все полезное, что можно найти в молоке, и даже

больше этого! Особенно если производители не обработали орехи паром или антиоксидантами. Напомню, что **перед употреблением орехи желательно пробудить с помощью замачивания.**

Миндальное молоко

Возьмите один стакан сладкого миндаля. Горький миндаль для нашей цели не годится. Замочите его на 48 часов, меняя воду 2 раза в день. Эта вода — сама по себе ценный продукт, насыщенный ферментами, поэтому выпивайте и ее.

С размокшего миндаля легко снимается кожица; в крайнем случае можно ее соскоблить тупым ножом. Пропустите очищенные орехи через барабанную терку.

Теперь ореховую массу надо взбить в блендере с водой. Лучше делать это в мощном блендере с коническим стаканом объемом не менее 1,5 л.

Чтобы получить молоко, на один стакан орехов надо взять 2–3 стакана воды. Чтобы получились сливки, надо использовать пропорцию 1:1. Можно даже сделать сметану, если уменьшить количество воды. Однако в этом случае взбивать смесь придется в 2–3 этапа, добавляя ореховую крошку и воду малыми порциями.

Перед обработкой орехов в блендере хорошо добавить 1 чайную ложку меда и щепотку имбирного порошка.

Сначала включаем блендер на низкой скорости, а затем — на максимальной. Надо добиться того, чтобы ореховые крошки полностью разбились.

Готовое молоко желательно употребить сразу. Но не забудьте, что в нем целый стакан орехов! Этого молока хватит на троих.

Некоторые блендеры имеют специальное приспособление для приготовления орехового молока — в виде съемного стакана с мелкой металлической сеткой. В этот стакан помещают орехи, и он удерживает их в непосредственной близости от ножей блендера.

Миндальное молоко или сливки очень вкусны и питательны. Это не просто напитки, а полноценная еда. Лучше употреблять ее отдельно, в качестве единственного блюда.

Если оставить приготовленное ореховое молоко или сметану в тепле на несколько часов, они скиснут и соответственно превратятся в простоквашу и кислую сметану. Для заквашивания можно использовать бифидо- или лактобактерии. Первые придадут сладковатый вкус, а вторые усилят кислый. Сквашенные этими бактериями продукты могут храниться в тепле — чем

дольше вы их выдерживаете, тем больше в них полезных бактерий. А в холодильнике их можно хранить не меньше недели.

Для заквашивания можно также использовать обычную молочную закваску или сыворотку. Это придаст конечному продукту более привычный вкус.

Кунжутное молоко

Этот напиток готовится аналогично. Кунжутное семя накануне замачивается в воде. В тех же пропорциях (1:3) взбивается с водой. В данном случае надо обязательно добавить 1–2 чайные ложки меда, так как кунжутное молоко немного горчит.

В другом варианте приготовления промытое и высушенное кунжутное семя размалывается на кофемолке в пасту, а затем эта паста смешивается с водой в блендере или миксере.

Из кунжутного семени также получаются прекрасный кефир, йогурт и сметана. По вкусу они напоминают конфеты грильяж. Можно увеличить жирность этих блюд, добавив 1–2 столовые ложки льняного масла на стакан смеси до размешивания.

Вместо воды можно использовать молочную сыворотку или квасы на ее основе.

«Соленые» йогурты

Ореховые молоко и йогурты можно не только подслащать, но и «подсаливать» порошком ламинарии или фукуса или добавлять к ним разнообразные пряности. В Индии такие напитки называют «лесси». Их можно использовать и при приготовлении овощных блюд. Если йогурт или кефир достаточно хорошо выдержаны, они обретают весьма насыщенный, крепкий вкус, и даже пряности могут не понадобиться.

Ореховый майонез

Если в ореховый йогурт или сметану добавить немного чеснока, горчичного семени, лимонного или грейп-фрутового сока, ложку льняного масла, а затем еще раз взбить смесь на блендере, то получится настоящий живой майонез! Им можно заправлять как овощные, так и фруктовые блюда.

Для стабилизации майонеза и придания ему большей

вязкости можно использовать агар.

Этот майонез можно употреблять без опасения даже в больших количествах. Но не переборщите с лимоном и чесноком! Природолюбы не употребляют пищу с резкими, провоцирующими переедание вкусами, предпочитая легкое касание вкуса, нежели вкусовой удар.

Фруктовые блюда приобретают особую прелесть, если их заправлять живым майонезом, а также хреном, чесноком, имбирем и кардамоном. Это особенно важно знать тем, кто готовится провести некоторое время на чисто фруктовой диете. Пряности помогут не объедаться фруктами, а также сгладят чувство голода и согреют в зимний период.

Ореховые сыры

Самый простой способ приготовить ореховый сыр — это заквасить мелкую ореховую крошку или пасту с помощью лакто- или бифидобактерий. Можно использовать и самоферментацию (скисание), но в этом случае процесс будет идти медленнее.

Возьмите 200 г тертых орехов или ореховой пасты и выложите их в кастрюлю. Затем высыпьте туда порошок бифидумбактерина или вылейте раствор одного флакона лактобактерина (и то и другое можно купить в любой аптеке). Затем, добавляя понемногу воду и тщательно перемешивая, доведите смесь до консистенции сметаны. Затем поместите кастрюлю в теплое место (например, в ванную или поставьте на отопительную батарею). Нагревать смесь до температуры выше 40 °С нельзя — колония бактерий от этого может погибнуть.

Понадобится около суток, чтобы смесь как следует проквасилась. Когда процесс завершится, от нее будет исходить кисло-сладкий запах.

Теперь переложите смесь в сложенную вчетверо марлю, заверните в узелок и, закручивая его, отожмите избыток влаги. Жидкость не выливайте, а поставьте в холодильник — получится готовая закваска на следующий раз.

В готовый сыр можно добавить мелконарезанную зелень, чеснок, пряности или сухофрукты. Затем еще раз все тщательно перемешайте, придайте сыру форму и поставьте в холодильник для созревания в посуде с герметичной крышкой. Уже через пару дней сыр можно есть. Хранить его в холодильнике можно не менее недели.

Употребление такого сыра не создаст проблем с холестерином — его здесь просто нет. Такой сыр рекомендуется

употреблять людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В ореховом сыре отсутствуют плесневые грибки (об этом позаботились молочнокислые бактерии). Кроме того, продуктом деятельности этих бактерий являются необходимые нам аминокислоты. Так что о питании природолюбов заботятся наши микроскопические друзья! Витамины группы В, витамин К и многое другое можно получить без всякого мяса — надо просто правильно готовить пищу, насыщенную жизнью.

Ореховое мороженое

И вот, наконец, апофеоз ореховой кухни — ореховое мороженое.

Один стакан заранее замоченного в воде миндаля очищаем от кожуры и с помощью кофемолки превращаем в ореховую пасту. Миндаль надо замачивать 2–3 суток, каждый день промывая и меняя воду, иначе будет трудно отделять кожуру.

Можно использовать также и кунжутную пасту.

Теперь надо приготовить ореховое молоко. Кладем пасту в блендер и добавляем 2 стакана воды. Тщательно взбиваем, даем отстояться в течение нескольких минут и фильтруем через ситечко.

В зависимости от того, какое мороженое вы хотите приготовить — легкое, воздушное или плотное, можно варьировать количество миндаля. Либо при взбивании в блендере добавить к 1,5 стакана «сливок» 2 столовые ложки живой муки из проросшей пшеницы или овса. Свежая льняная мука тоже годится. Тогда получится вязкий десерт-мороженое.

Затем готовим агаровую смесь: в 2 стакана воды добавляем 5 г агара (марки 1000), тщательно перемешиваем, доводим до кипения и охлаждаем до 50 °С. После этого добавляем в агар 2 чайные ложки меда (желательно незагустевшего, светлых сортов), снова размешиваем.

Потом немедленно (пока агар не начал густеть) соединяем смесь с ореховым молоком, размешиваем и помещаем в холодильник.

Если размешивать тщательно, мороженое получится однородное. Но можно размешать лишь чуть-чуть, создав спиральный рисунок. Это создаст особые вкусовые ощущения и украсит готовое блюдо, особенно если агаровую смесь заранее подкрасить черной смородиной.

Через полчаса готовое мороженое можно извлечь из

холодильника. Его можно дополнительно украсить крошкой из тертого какао, ягодами или крупной ореховой крошкой. Его можно подавать, например, с живым печеньем из пшена.

Такое мороженое не имеет приторно-сладкого вкуса, подобно обычному мороженому, поскольку вязкость ему придает не обилие сахара, а агар. Поэтому есть такое лакомство могут и люди, страдающие избыточным весом, и те, у кого не все в порядке с углеводным обменом.

А хотите попробовать несладкое мороженое? Тогда не добавляйте мед в процессе приготовления — и вы узнаете, что это тоже очень вкусно. В этом случае проявятся ореховые запахи и вкусы, которые обычно почти незаметны — их перебивает присутствие меда.

Наконец, мороженое не обязательно делать холодным! Как только орехово-агаровая смесь застынет, ее можно подавать на стол, не дожидаясь глубокого охлаждения. Его можно даже нагреть до 30 °C, и оно не растает. Представляете — теплое мороженое!

Квасы, кваши и сыры

Кваши из овощей и фруктов

Квасы и кваши — это особая глава сыроедения. Это, по сути дела, напитки и сыры, только сделанные не из молока, а из всего, что попалось под руку.

Те, кто регулярно пьет овощные соки, часто сетуют на то, что приходится выбрасывать огромное количество овощного жмыха — не меньше, чем выпито сока. Те, у кого есть дача, могут готовить из жмыха прекрасный компост.

Но есть еще одно прекрасное применение: квасы и кваши! Овощной жмых содержит большое количество клетчатки, а это именно то, чем питаются наши друзья — бифидо- и лакто бактерии.

Поэтому мы можем затеять своего рода **внешнее пищеварение**: пусть бактерии сделают свою работу не у нас в кишечнике, а в кастрюле!

Пропустите овощной жмых через мясорубку, чтобы перемолоть мелкие куски овощей, с которыми не справилась соковыжималка. Добавьте в фарш достаточное количество воды — ведь после выжимания сока жмых обезвожен. Затем влейте туда смесь одной дозы лактобактерина и одной дозы бифидумбактерина. Или размешайте пару столовых ложек молочной сыворотки.

В следующий раз в качестве закваски вы сможете использовать квас.

Остается поставить кастрюлю в теплое место, накрыть крышкой и подождать 1–2 дня.

В результате получится кваша — масса серо-коричневого цвета, которая является прекрасной кислой приправой. Для того чтобы ее вид радовал глаз, перед заквашиванием в нее можно добавить крупно нарезанные овощи.

Вид у этой кваши несколько подозрительный. Многие поколения домашних хозяек были уверены в том, что если что-то скисло, то это надо немедленно выбросить, иначе отравишься.

Конечно, если в кваше выросла колония каких-нибудь клебсиелл или стафилококков, то ничего хорошего не получится — вместо аминокислот и витаминов мы получим яды и токсины. Но ведь именно для того, чтобы этого избежать, мы на старте заквашивания добавляем в овощи огромное количество бифидо-

или лактобактерий. Они начинают быстро размножаться и создают свою особую среду, в которой патогены и плесень не выживают.

Поэтому преодолейте предубеждение и все же попробуйте квашу — и вы не разочаруетесь! Однако не забудьте, что кваша — это кислый продукт, и не сочетайте его с чисто крахмалистыми или сладкими блюдами. Разве что в малых количествах как приправу.

Между бифидо- и лактобактериями есть определенные различия. Постарайтесь их учитывать при планировании приемов пищи. Лактобактерии — это бойцы с патогенами. Их надо призывать на помощь при наличии инфекций разного рода. Лактобактерии создают кислую среду в кишечнике, в которой не выживают непрошеные гости. В том числе стафилококк и уреаплазма.

Лактобактерии крепят и окрашивают стул в темный цвет.

Бифидобактерии — это наши кормильцы. Они создают для нас из растительной клетчатки целую гамму питательных веществ и витаминов. Создаваемая ими среда имеет сладковатый вкус. Бифидобактерии немного слабят и осветляют стул. Они имеют характерный «детский» запах, который в больших концентрациях может показаться по дозрительным.

Итак, обратимся к конкретным рецептам.

Классические кваша и сыр из овощного жмыха

Разбирая соковыжималку после очередного отжатия сока из овощей, соберем жмых и добавим в него воды — 2 стакана на 0,5 кг жмыха.

Затем возьмем из холодильника баночку с сухой культурой лакто- или бифидобактерий, дольем ее доверху водой, закроем крышкой и потрясем. Когда на дне баночки не останется сухой культуры, выльем ее раствор в овощную смесь и тщательно размешаем.

Остается поставить кастрюлю в теплое место и подождать. Вы можете пробовать, что получилось, каждые несколько часов, подобрав тем самым оптимальный для себя вкус.

Когда овощи станут в достаточной мере кислыми, переложите квашу в посуду с герметичной крышкой и уберите в холодильник. Так она может храниться как минимум пару недель.

Если вы хотите приготовить **овощной сыр**, то после окончания заквашивания нужно отжать овощную смесь в марле (не забудьте собрать сок и убрать готовую закваску в

холодильник). В марле останется овощной сыр. Его надо также убрать в холодильник для дозревания.

В процессе созревания сыр станет более плотным и более кислым. Перед помещением сыра в холодильник в него можно добавить крупно нарезанный чеснок, свеженатертые овощи, пряности или ореховую крошку. Можно также добавить мелко нашинкованной зелени. Для этого лучше всего подойдет кинза.

Квасы из фруктового жмыха

Можно ли квасить жмых после выжимания фруктового сока? Конечно можно! Например, яблочный жмых содержит много пектина, который является прекрасным энтеросорбентом. Из него можно приготавливать кваши и квасы.

В процессе квашения происходят преобразование и упрощение растительного материала. Клетчатка, которая слишком сложна, чтобы мы ее могли переварить, с помощью бактерий разлагается, упрощается, становится более мягкой, и вещества, из которых она состоит, переходят в водорастворимую форму.

На мой взгляд, фрукты лучше всего употреблять в том виде, как их создала Природа! В отличие от овощей, они являются естественной пищей человека и перевариваются почти полностью, если употреблять их спелыми. Если они еще твердоваты, лучше дать им немного полежать в тепле, и они дозреют. Я применяю квашение только очень незрелых фруктов, например яблок зимних сортов.

Лучше всего готовить квасы из фруктовой кожуры, раздавленных косточек или внутренних оболочек фруктов, например из цедры. Они содержат множество биофлавоноидов, естественных антибиотиков и фунгицидов. Поскольку очень трудно переварить, например, кожуру грейпфрута, то мы призываем бактерии, чтобы извлечь из этих «отходов» полезные и питательные вещества. Главная идея кваса состоит в том, что **питательные вещества переходят в раствор**, и поэтому мы выпиваем жидкость, а оставшийся жмых выбрасываем.

«Сухие» квасы из жмыхов

Поскольку эти квасы готовятся из жмыхов и к ним не добавляется мед или сахар, они получаются «сухими» — довольно острыми, терпкими (за счет большого количества органических

кислот) и с минимальным количеством алкоголя (менее десятых долей процента). Квашение сладких продуктов я не применяю — алкоголь в концентрации уже 13 процента негативно воздействует на печень.

Если квас из пропущенного через мясорубку жмыха созревает за 1–2 дня, квашение более крупных кусков потребует 5 дней. При более длительных сроках материал полностью расквашивается, то есть превращается в некое подобие слизи, и все питательные вещества переходят в раствор.

Поэтому квас готовится так: жмых (для определенности 0,5 кг) помещаем в сложенную вчетверо марлю, снабжаем грузилом из небольшого булыжника и завязываем узелком, стараясь собрать остатки марли в компактный пучок, и осторожно кладем в трехлитровую банку. Выливаем туда стакан молочной закваски или уже описанную выше смесь лакто- и бифидобактерий и доливаем водой доверху. Горлышко банки следует прикрыть марлей.

Квас должен постоять в теплом затемненном месте не менее недели. Иногда, если квасятся травы (например, чистотел), — до двух недель. Время от времени надо с помощью чайного ситечка собирать всплывающие на поверхность колонии бактерий. Узелок со жмыхом будет наполняться газами и всплывать. Поэтому его следует регулярно сдавливать деревянной лопаткой, чтобы он вновь затонул.

На пятый день квас можно пробовать. Его вкус должен постепенно становиться «ядреным» — крепким и кислым. Когда вы сочтете, что уже достаточно, слейте и профильтруйте квас, а жмых можно выбросить — для нас в нем уже практически ничего полезного не осталось.

Квас можно хранить в холодильнике, ной в тепле он может простоять пару недель. Особенно хорош такой квас в летнюю жару! Он одновременно освежает и питает. В нем содержится огромное количество витаминов и аминокислот, органических кислот и полезных бактерий. Выпив стакан прохладного кваса, вы почувствуете, как вас бросило в жар. Это верный признак того, что в вас вошла новая жизнь.

Я люблю квасы из яблочных очистков, апельсиновых и грейпфрутовых корок. Особенно вкусен квас из банановой кожуры. Приятны квасы из морковного и тыквенного жмыха.

Квашеные проростки пшеницы

Это очень вкусное блюдо. Оно открывает нам новые грани

представлений о пище. И хотя его надо готовить в течение продолжительного времени (3–4 дня), оно готовится практически без вашего участия.

Как всегда, с вечера замочите один стакан зерна яровой пшеницы. На следующее утро слейте воду и оставьте зерна в кастрюле для прорастания (лучше поставить кастрюлю в теплое место).

Когда появятся ростки, переложите зерно в стеклянную банку, залейте 3 стаканами теплой воды (не более 40 °С) и добавьте туда разведенное содержимое баночки с бифидокультурой. Теперь плотно закройте банку притертой крышкой и поставьте в теплое темное место.

Через 2–3 дня жидкость станет белесо-мутной, а на ее поверхности появится серая пленка. Эту пленку лучше удалить. Внешний вид полученного продукта несколько подозрительный, поэтому, чтобы почувствовать уверенность, понюхайте, чем он пахнет. Нос не обманет! Из банки будет исходить прекрасный хлебномолочный запах. Если нет и запах покажется вам неприятным, то тогда содержимое банки лучше выбросить — значит, что-то не удалось. Может быть, бифидокультура не пошла в рост, и вместо нее угнездились патогены. **Осторожность и внимательность — обязательные принципы, которые надо соблюдать при изготовлении квашеных продуктов**.

И жидкость, и размоченные зерна можно употребить в пищу. Жидкость очень похожа по вкусу на простоквашу или кефир. Она приятно кислая и имеет запах пшеничного хлеба. В каждой столовой ложке этого «молочного» напитка содержится в сотни раз больше бифидобактерий, чем в самом лучшем «живом» йогурте, который вы можете купить в универсаме.

То, что не выпьете сразу, поставьте в холодильник — это готовая концентрированная закваска на следующий раз.

Квашеные зерна становятся мягкими. Они немного похрустывают, когда их разжевываешь. По вкусу они представляют собой неожиданное соединение кисломолочных продуктов и хлеба. Как будто ешь свежий хлеб и запиваешь его кефиром.

Квашеное зерно само по себе является прекрасной едой; его также можно использовать как приправу. Оно долго (2–3 недели) хранится в холодильнике и в течение 2–3 дней не испортится даже в тепле, особенно если его держать в пластиковой посуде с притертой крышкой. Его можно брать с собой в поездки или на работу — даже в жаркую погоду.

Я подозреваю, что наши далекие предки умели готовить подобные блюда, только у них, наверное, были другие заквaски.

Закваски — это часть нашей национальной культуры, их надо собирать, размножать и раздавать друзьям. В них — здоровье нашего народа.

Мы, жители России, находимся в привилегированном положении. Мы живем в окружении малых народов, многие из которых в прошлом были кочевниками и накопили огромный опыт квашения. Не упустите шанса и пробуйте национальные закваски, экспериментируйте с ними и обобщайте опыт.

Кваша и сыр из зелени

Если вы приобрели слишком много зелени и не успеваете ее съесть, то ее можно засушить или приготовить из нее квашу. А может быть, и зеленый квас.

Пропустите зелень через мясорубку с мелкой решеткой. Добавьте в нее крошку грецких орехов или очищенных тыквенных семечек. После этого влейте в смесь закваску и оставьте в теплом месте.

Чтобы получить сыр, необходимо подвесить «зеленую» квашу в марле, чтобы избыток жидкости вытек. Затем уберем сыр в холодильник для дозревания. В «зеленом» сыре кальция больше, чем в «настоящем», а вот холестерина и плесени нет вовсе.

Квашеная сныть

В середине июня всем известная трава сныть входит в силу и готовится к цветению. Ее стебли к этому времени становятся толстыми, хрустящими и нежными. Собирать сныть лучше всего в тенистых лесных местах — там она гуще и зеленее.

Соберите пару килограммов сныти и отделите стебли от листьев. Листья пойдут на приготовление соков, а стебли можно заквасить. Сейчас я расскажу, как это можно сделать.

Обычно я рублю стебли на короткие, около сантиметра длиной, кусочки, и они становится похожими на зеленую фасоль. Можно оставить стебли длинными, около 10 см, тогда у нас получится «черемша».

Дальше действуем так: помещаем нарезку в кастрюлю и слегка приминаем руками. Потом берем 0,5 стакана молочной сыворотки и заливаем в кастрюлю. Укрываем сверху несколькими слоями листьев, накрываем сверху перевернутой тарелкой и помещаем сверху тяжелый гнет — не менее 5 кг, а можно и больше. Теперь можно поставить кастрюлю на пол и подождать 3

дня.

На второй день должен выступить сок. Если этого не произошло, надо подлить воды или увеличить гнет.

Через 3 дня можно убирать кастрюлю в холодильник.

Стебли на вкус получаются хрустящими, терпкими, напоминая одновременно маринованные грибы, черемшу и моченые огурцы.

Кваши и сыры из лекарственных трав

Совершенно аналогично можно готовить кваши и сыры из многих лекарственных трав, буквально растущих у нас под ногами: подорожника, одуванчика, иван-чая. Можно использовать как самоферментацию, так и культивирование с помощью дружественных бактерий.

В процессе заквашивания свойства этих трав изменяются. Поэтому надо пробовать квашу в процессе приготовления, чтобы понять, когда следует прервать процесс.

Сквашивание или самоферментация делают продукты легко усваиваемыми, упрощают молекулы, слишком сложные для того, чтобы мы их переварили. Однако при этом происходит потеря некоторой части природной информации, заключенной в растениях. Иначе говоря, теряется часть их жизненной силы.

При квашении происходит превращение пищевого вещества в субстанцию. Если переквасить блюдо, оно по своим свойствам будет схоже с вареным.

Поэтому, как всегда, надо соблюдать меру и чисто опытным путем определить, на каком этапе квашения продукт **лично вами** усваивается наилучшим образом.

Квасы из отрубей

Оболочка цельного зерна содержит множество полезных веществ. К сожалению, при очистке зерна они теряются.

Можно размолоть неочищенное зерно на жерновой кофемолке — например, гречиху (то есть гречку, не утратившую всхожесть) или просо (пшено в оболочке). Затем просеять муку через мелкое сито. В муку при этом будет попадать некоторое количество мелко размолотых отрубей. Основная масса отрубей, зародыши и зерновая кожура будут отсеяны.

Человеческий организм не может переваривать такой отсев. Поэтому мы предложим сделать это бактериям, и они извлекут из

зерновой кожуры и отрубей все необходимые нам вещества — витамины группы В и биофлавоноиды. Важно не переквасить продукт — критерием пригодности является запах свежести, который свидетельствует о присутствии Жизни в продукте. Поэтому надо обязательно пробовать квас в процессе приготовления, чтобы вовремя его слить и не довести до состояния уксуса.

Гречневая оболочка (она имеет почти черный или темно-коричневый цвет) в первые 1–2 дня процесса проращивания или квашения пахнет черным виноградом! Наверное, она содержит в себе те же самые биофлавоноиды, что и виноградная кожура. Не зря они практически одного цвета.

Рецепт приготовления кваса прост. Положите в двухлитровую стеклянную банку один стакан отрубей в полотняном мешочке, залейте водой, добавьте один порошок бифидумбактерина (или 0,5 стакана готовой закваски). Поставьте банку в теплое место и пробуйте — утром и вечером.

Оживление «мертвой» пищи квашением

Бактерии могут помочь нам в оживлении «мертвой» пищи, то есть той, которая была лишена жизненности в процессе хранения или переработки.

Например, обычная крупа не является живым продуктом. Однако давайте возьмем стакан пшена, промоем его, переложим в стеклянную банку и зальем 4 стаканами отфильтрованной воды. Затем добавим один порошок бифидумбактерина и поставим банку в теплое место.

Уже на следующий день появятся пузырьки газа — это начался процесс брожения. Через 3 дня можно пробовать молодой квас. Через каждые 3 дня можно сливать 2–3 стакана напитка и доливать чистой воды.

Обычно я не использую мед или сахар. Ведь задача состоит в том, чтобы дать бактериям их естественное питание — растительную клетчатку и правильно воссоздать в банке среду нашего кишечника.

Для заправки можно использовать отруби или дробленое зерно (но не муку — ее труднее будет отфильтровывать).

Через 2–3 цикла заливки отработанное пшено можно выбросить, поскольку оно станет как бы «сваренным» с помощью бактерий. А вот полученный из него квас будет насыщен множеством питательных веществ — аминокислотами, сахарами и витаминами. В данном случае мы перекладываем тяжесть

переработки пищи на бактерии — в этом их предназначение. Бактерии никогда не тронут живое — это не их пища. Но как только жизнь уходит из природного вещества, бактерии немедленно на него набрасываются.

Иначе говоря, бактерии помогают нам исправлять допущенные нами же ошибки в питании. Если мы едим только живую пищу, помощь бактерий нам нужна в меньшей степени. Все паразиты уходят из нас, и остаются лишь те «подселенцы», которые вторглись в симбиотическую среду нашего обновленного организма.

Квашение — это процесс, который я использую по необходимости. Например, зимой, когда свежие растительные продукты дороги. Летом я предпочитаю живые, только что выжатые соки трав. Такие напитки не только могут вылечить серьезные заболевания и поднять уровень энергии организма, но и помогают перейти на новый уровень жизни.

Количество перейдет в качество — изобилие энергетических ресурсов приведет к формированию новых жизненных структур. Иначе говоря, к раскрытию новых талантов и способностей.

Если консервированная и переработанная пища постепенно превращает человека в агрессивного и угрюмого монстра, то живые травы трансформируют нас в существа света и радости.

Пищевые имитации

Часто мы привязаны ко многим нездоровым продуктам питания лишь потому, что они эксплуатируют нашу природную предрасположенность к определенным веществам и их запахам.

Например, секрет популярности пива, на мой взгляд, состоит в том, что все живые существа притягиваются запахом ферментации — он является индикатором созревания готовой к употреблению пищи. В процессе приготовления пива используется пророщенное зерно; его запах (запах солода) и привлекает нас.

То же самое можно сказать о коньяке. Уникальный коньячный запах обязан дубовым бочкам, в которых он выдерживается годами. Если мы научимся правильно готовить для пищи дубовые листья, кору и желуди, то аромат получившихся блюд будет не хуже, чем у армянского коньяка!

Часто то или иное блюдо нравится нам из-за своей особой консистенции или необычного сочетания вкусов. Мы можем сделать переход на живую, природную пищу более легким, если попытаемся сымитировать, «подделать» привычные, не слишком здоровые продукты и блюда.

Яблочные чипсы

С помощью овощечистки аккуратно очищаем спелое, но еще достаточно твердое яблоко от кожуры, разрезаем его пополам и вырезаем сердцевину. Затем широким ножом или хлеборезкой нарезаем половинки яблока кружками толщиной 2–3 мм. Слегка подсушим яблоки на полотенце. Затем переложим их в сушилку для овощей и оставим их при температуре 45 °С до тех пор, пока они не станут хрустящими.

Получатся настоящие чипсы! У них приятный вкус, хрустят они не хуже картофельных чипсов, зато никакого вреда для здоровья.

После просушивания чипсы можно смазать медом и обвалять в мелкой ореховой крошке либо в живой муке.

Яблоко с яблоками

Я очень люблю следующее блюдо за его разнообразный и приятный вкус и стопроцентную монотрофность, поскольку оно готовится всего лишь из одного продукта — яблок.

Берем 0,5 кг яблок, удаляем из них сердцевину и очищаем кожуру. Одну половинку яблока нарезаем кубиками, а остальное превращаем с помощью блендера в пюре, добавив 1/4 стакана воды.

Пюре выкладываем на тарелку и посыпаем его яблочными кубиками. Затем готовим посыпку из яблочной кожуры (я использую оставшуюся от прошлого раза). Сначала кожура как следует высушивается, затем пропускается через мясорубку с мелкой решеткой. В полученный порошок добавляется немного корицы и порошка имбиря. Эта посыпка очень приятно хрустит.

Засыпаем этим порошком наше блюдо, и, наконец, воткнем в пюре несколько яблочных чипсов.

Получится очень вкусно — я не преувеличиваю, проверьте сами.

«Крепкие» напитки

Многие употребляют алкогольные напитки для того, чтобы снять стресс. Алкогольные напитки успокаивают не только благодаря наличию в них спирта, но также вследствие особого воздействия на вкусовые рецепторы и нервные окончания. Эти напитки «дерут горло» и тем самым возбуждают волну нервных импульсов, расширяющих кровеносные сосуды и капилляры. Таков же механизм действия сильногазированных напитков.

Мы можем предложить любителям алкоголя и кока-колы природные, полезные для здоровья напитки.

Попробуйте приготовить «классический» овощной соковый коктейль. Для этого вам потребуется: морковь (1,5 кг), свекла (100 г), картофель (100 г) и 1 луковица для придания крепости либо четыре зубчика чеснока, но можно просто поперчить готовый сок красным перцем.

Такой напиток «очищает голову» не хуже сигареты! Зато никакого вреда и масса пользы. Этот напиток согревает, улучшает настроение, приятен на вкус, имеет притягательный запах.

Главное — как следует отфильтровать сок, чтобы в нем не было мякоти. В крайнем случае надо дать ему отстояться в течение 10 минут, чтобы мякоть осела.

Минимальное количество мякоти получается, если использовать фильтр из капрона.

«Балык» и «вобла» на агаре

Рыбные блюда мы имитируем с помощью йодсодержащих водорослей — агара и льняного масла.

Возьмем 200 г листьев подорожника и размельчим их с помощью блендера, добавив туда небольшое количество воды. Затем разведем 3 г агара (желательно марки 1000) в 100 г воды, доведем до кипения и остудим до температуры 45 °С.

Соединим агар с травяной массой, добавим мелко нарезанный чеснок (2 дольки) или такое же количество хрена, 1 чайной ложки размолотого в порошок фукуса или ламинарии, 2 чайные ложки льняного масла и все это как следует перемешаем.

В холодильнике эта смесь застынет через 15 минут. Получится упругое «зеленое» желе с «морским» запахом. Оно само по себе достаточно вкусно.

Но мы пойдем дальше! Нарежем это желе широким острым ножом на пласты толщиной 5–7 мм, разложим на марле и поместим в сушилку для овощей.

Через 2 часа сушки при температуре 45 °С желе немного съежится, его поверхность покроется тонкой корочкой, а на вкус это будет напоминать немного обветренный рыбный балык.

Еще через 3–4 часа ломтики желе сожмутся до толщины 1–2 мм и по вкусу и консистенции станут напоминать воблу.

Через 12 часов сушки куски желе превратятся в тонкие хрустящие пластинки, очень похожие по виду и по вкусу на корейские пластинки из морской капусты. Я подозреваю, что именно так их и изготавливают.

Эти «рыбные» блюда имеют приятный малахитовый цвет и хорошо сочетаются с тонкими ломтиками лимона.

Если смущает цвет, то его можно превратить в бурокрасный, размешивая лист подорожника не в воде, а в свекольном соке.

«Копченые колбаски» из орехов

Вкус копчености прекрасно имитируется с помощью раствора мумиё (таблетки мумиё можно купить в аптеке).

Две таблетки мумиё (итого 0,4 г) разводим в 2 столовых ложках теплой воды. Затем приготавливаем 50 г пасты из бразильских орехов. Их жир по вкусу напоминает животный, потому что в нем много насыщенных жиров — увы, не слишком полезных для здоровья.

Затем на мелкой терке натираем 100–150 г моркови,

раздавливаем один зубчик чеснока и смешиваем орехи, морковь и чеснок. Как следует перемешав, изготавливаем несколько котлеток или колбасок.

Теперь выливаем раствор мумиё на плоскую тарелку и смачиваем им поверхность колбасок. Потом обваливаем колбаски в порошке пряных трав (например, базилика) и подаем на стол.

По вкусу и внешнему виду это очень похоже на копченые охотничьи колбаски или полтавские котлеты.

«Маслины» из иван-чая

Вкус черных (ферментированных) маслин создается в процессе их брожения. Поэтому у любителей полакомиться маслинами открывается новая возможность наслаждаться вкусом без вреда для здоровья (обычные маслины слишком соленые и в них много уксуса).

В качестве основы нашей подделки под маслины мы выберем растение, в котором самоферментация происходит особенно бурно. Например, иван-чай или листья одуванчика. Пропустим свежие листья через мясорубку и оставим полученную массу на несколько часов в тепле. Когда появится специфический запах ферментации (трава станет пахнуть маслинами), можно добавить в нее равные по объему количества тертых бразильских орехов, моркови и немного оливкового масла. Можно добавить 1–2 дольки натертого чеснока. И, как всегда, тщательно размешайте смесь.

Затем надо посыпать разделочную доску порошком базилика и скатать на ней «маслинки», которые затем поместить в холодильник. Они могут храниться 2–3 дня.

«Маслины» из одуванчика будут черного цвета, а из иван-чая — буро-красными. Одуванчик дает более горький вкус.

«Кальмары» из проростков гороха

В этом рецепте я опишу прекрасную острую закуску, которая может быть использована как самостоятельно, так и в качестве приправы.

Возьмите 100 г мелкого турецкого горошка (маш), замочите его на ночь и поставьте в тепло для прорастания. Дважды в день промывайте его холодной водой, полностью сливая воду после промывания.

Через 3–4 дня ростки достигнут длины 3–5 см. Теперь можно

поставить их в сушилку для овощей и при температуре 45 °С сушить в течение 10–12 часов.

Ростки подсохнут и станут хрустящими. Остается немного «присолить» их, добавив щепотку порошка фукуса или ламинарии, добавить немного индийских специй (например, карри) и окропить льняным маслом.

Тщательно размешаем и поместим хрустящие проростки в банку с плотно притертой крышкой.

Попробовав это блюдо на вкус, ни за что не догадаешься, что оно сделано из гороха!

«Кефирные» напитки из зерна

Выше уже описывался способ приготовления напитка из проросших пшеничных зерен. На самом деле зерна проращивать не обязательно. Достаточно тщательно промыть их, перебрать, затем залить теплой отфильтрованной водой. На один стакан зерна можно взять до литра воды.

Поскольку в этом случае мы не вносим заранее известной бактериальной культуры, надо принять меры, чтобы в нашем напитке не развились «неправильные» бактерии или грибки. Для этого можно подкислить воду 1–2 столовыми ложками лимонного сока либо положить пучок вымытой свежей зелени.

На одной и той закладке зерна можно приготовить до 2–3 л «кисломолочного» напитка. Надо просто сливать готовый напиток, но не до конца, а оставляя примерно пятую часть в качестве закваски, и доливать водой. Зерно в конце концов растает, расплывется и станет непригодно для еды. В нем останется только то, что не понравилось бактериям, и уж вряд ли это будет полезно для нас!

Очень вкусный напиток можно приготовить из проса или в крайнем случае пшена. Подходят также пшеница, ячмень, овес (перловая крупа).

Подобные «кисломолочные» напитки содержат большое количество аминокислот и витаминов. Они помогают создавать здоровую среду в кишечнике. И наконец, они просто приятны на вкус, особенно в жару!

«Переходные» блюда

В первой главе я уже говорил о том, что переход на природное питание может быть непростым. Особенно нелегко он дается пожилым людям и тем, кто страдает серьезными заболеваниями.

Здоровые люди могут почувствовать улучшение тонуса уже на следующий день после начала питания натуральной пищей. Сократится время сна, повысятся работоспособность и настроение.

Те, у кого имеются сердечно-сосудистые заболевания, скорее всего, получат заметное облегчение также достаточно быстро, может быть, даже через неделю.

А вот те, кто уже приобрел заболевания пищеварительного тракта, должны быть осторожны! Им лучше двигаться постепенно, делая небольшие шаги.

Люди с первой группой крови, привыкшие употреблять много белков, также могут встретиться с трудностями. Ведь набрать даже 30 г растительного белка, питаясь сырой пищей, не так-то просто.

Поскольку у меня как раз первая группа крови и я имел серьезные проблемы с пищеварением, мне было вдвойне непросто. Я потерял очень много веса и приблизился к дистрофии. Но деваться было некуда — возврат к обычной пище сразу же ухудшал мое состояние, обостряя воспалительные процессы, которые затевал все тот же неутомимый стафилококк.

Поэтому я открыл для себя так называемые «переходные блюда». То есть те, которые еще не полностью натуральные, поскольку включают в себя однократное короткое кипячение, но уже и не могут считаться обычными блюдами, приготовленными при помощи термообработки.

Все-таки диета должна служить нам, а не мы ей! Поэтому иногда разумно поступиться принципами в пользу здоровья.

Эти переходные блюда я посвящаю людям с первой группой крови. Эти рецепты не только позволяют избежать белкового голода и замерзания в холодное время года, но также имеют прекрасный вкус.

Каша из пшенной муки

Это блюдо предназначается тем людям, которые жить не

могут без каш. А также тем, у кого раздраженный кишечник или кто мучается гастритом, дуоденитом или колитом.

Принято считать, что пшено повышает кислотность, и поэтому его не рекомендуют людям с повышенной кислотностью. Я это блюдо проверил на себе — оно не вызвало у меня никаких проблем. Скорее всего, дело в том, что обычная пшенная каша довольно груба, даже если ее долго варить. Поэтому она раздражает слизистую желудка.

Если же каша делается из мелкодисперсной муки, она, наоборот, очень эффективно обволакивает и успокаивает.

Сначала надо приготовить пшенную муку. Можно взять обычное пшено, но лучше всего использовать живое просо в оболочке. Как всегда, размалываем просо на жерновой кофемолке, а затем просеиваем на мелком сите.

В муку при этом попадает некоторое количество мелко размолотых отрубей. Но они быстро разбухнут в теплой воде (так как они очень мелкие) и не будут раздражать желудок. Более того, присутствие отрубей оживляет наше блюдо, добавляя ему ценные питательные вещества.

Теперь поместим 0,5 стакана муки в кастрюлю и разведем ее в холодной воде, размешивая, чтобы не образовалось комков. Потом доведем до кипения, непрерывно помешивая и подливая воду, если необходимо.

Получившаяся каша не должна быть слишком жидкой. Но не следует делать ее и слишком густой — при остывании она станет еще гуще.

Добавим немного порошка ламинарии, чайную ложку тмина, укропа, или семян кориандра, или семян горчицы.

Теперь осталось переложить полученную массу в глубокую миску и подождать, пока она остынет.

Почему я выбрал именно пшено? Дело в том, что эта крупа обладает удивительными свойствами. Она совершенно не закисляет кровь! В справочнике М.С. Маршака по лечебному питанию указано, что, например, белый рис имеет эквивалентную валентность минус 39,1 (это хуже мяса!), овсяная крупа — минус 14,5, гречневая — минус 7,3, в то время как пшенная всего лишь минус 0,9!

Более того, пшено — лидер по содержанию магния и калия.

То есть пшено оказывается наилучшей крупой при закислении крови, сердечно-сосудистых заболеваниях, простудах и инфекциях. Особенно если использовать просо, не подвергшееся какой-либо обработке.

Разрушение природных питательных веществ в такой каше минимально, поскольку используется лишь короткий разовый

нагрев. Каша получается вкусная, очень сытная и позволяет преодолеть пароксизмы голода, которые частенько случаются при переходе на натуральную диету.

Вермишель из иророщеиной пшеницы

Это блюдо хотя и не является в полном смысле живым, но его нельзя отнести и к «убитым». Оно сохраняет аромат свежести проросшей пшеницы — в отличие от обычной вермишели, запах которой удушает.

Поскольку используется проросшая пшеница, то долгой тепловой обработки не требуется — в процессе проращивания преобразование сложных органических веществ в более простые уже произошло. Нам остается лишь сварить крахмал и уничтожить остатки плесени, которая всегда, хоть и в малых количествах, появляется в процессе проращивания.

Итак, проращиваем, как обычно, яровую пшеницу. Разложив на полотенце, слегка подсушиваем (зерна не должны быть мокрыми). Затем пропускаем пшеницу через мясорубку с мелкой решеткой, стараясь не комкать и не сминать полученные «пряди» вермишелевого фарша.

На этом этапе лучше фарш ничем не приправлять — это можно будет сделать в момент окончательного приготовления блюда.

Если вы не собираетесь немедленно готовить, полученную вермишель можно разложить на большом блюде и подсушить до ломкости, а затем переложить в бумажный пакет (в полиэтиленовом пакете вермишель может заплесневеть).

Свежеприготовленную либо высушенную вермишель опускаем в кипящую воду на 5–7 минут. Взрослая порция — 100 г сухой вермишели. Слишком много воды лучше не наливать, чтобы не сливать ее потом, поскольку ее можно использовать как основу для супа.

Извлекаем вермишель из кастрюли и даем остаткам воды немного стечь. Теперь можно добавить 1–2 чайные ложки льняного масла, 1 чайную ложку порошка ламинарии, 7 чайной ложки порошка карри, зубчик мелко нарезанного чеснока. Блюдо украсят 2030 г мелко нарезанной кинзы.

Можно оставить вермишель в воде и использовать уже упомянутые выше заправки. Тогда у вас получится очень вкусный и питательный суп.

Запаренный хлеб из проросшей пшеницы

Теперь я опишу рецепт очень ароматного хлеба, в котором нет ни дрожжей, ни каких-либо синтетических добавок. Тем не менее он получается рыхлым, рассыпчатым, легко переваривается. У него удивительный вкус и запах — вы ощутите аромат вечерней степи, нагретой солнцем.

Пророщенную пшеницу для этого блюда мы подсушиваем на полотенце несколько дольше — в течение 10–12 часов. Поэтому после пропускания через мясорубку мы получаем не вермишель, а крошковидную массу. В нее можно добавить порошок из ароматических трав или немного обычных пряностей и немного «присолить» ламинарией.

Теперь из этой массы можно слепить хлебцы (или один большой хлебец). Если масса слишком сухая, добавьте немного воды. Но не переборщите, иначе снова придется просушивать.

Положите хлебцы на сковороду и добавьте немного воды, а затем пропарьте под крышкой — 5—10 минут.

Слишком сильно утрамбовывать хлебцы не стоит — они станут клеклыми. А если едва придать им форму, они, скорее всего, развалятся на сковородке. Так что здесь надо поэкспериментировать и обрести собственный опыт.

Такой хлеб следует готовить вместо полностью живого хлеба, если вы не уверены относительно качества используемого зерна и в силе своего пищеварения. Ведь, чтобы хорошо переваривать сырой крахмал, ваша печень должна быть в хорошей форме и вырабатывать много желчи.

Чтобы восстановить утраченную жизненность такого хлеба, его можно полить свежевыжатым соком из зелени пшеницы, который содержит огромное количество ферментов. Я называю полученный таким способом хлеб «изумрудным».

Недожаренная картошка

Мне было очень трудно отвыкать от жареной картошки — все-таки любимое блюдо. Но я нашел выход из положения!

Три-четыре картофелины с кожурой тщательно моются грубой тканью или щеткой. Потом натираем их на мелкой терке, сразу в марлю или в полотенце, на глубоком подносе (чтобы собирать сок). Наконец, отжимаем сок и даем ему отстояться 5—10 минут, чтобы осел крахмал. А затем выпиваем прозрачный сок. Пока что мы ни в чем от сыроедения не отступили.

А вот теперь в оставшийся жмых добавляем мелко нарезанной чесночной зелени (1 столовую ложку), тщательно

перемешиваем, добавляем немного воды (ровно столько, сколько было выжато сока) и помещаем эту «котлету» на разогретую сухую сковороду. Остается подождать 5–7 минут, выдерживая на слабом огне под крышкой. Фактически приготовление блюда происходит на пару. Как только жмых начнет становиться прозрачным, сразу же снимайте его со сковороды. Придется постараться, потому что он наверняка пригорит. То, что останется на дне, не ешьте.

Блюдо, которое получится в результате, — это разумный компромисс между сырым и жареным картофелем. Такая картошка уже не имеет сырого — крахмалистого, «скользкого» — привкуса, но еще не создает проблем для поджелудочной железы.

Рецепты Йоханны Будвиг

А теперь — **рецепты Йоханны Будвиг**. Я их немного видоизменил и адаптировал к реалиям нашей страны.

Описание оригинальных решений вы можете найти в интернет-источнике Healing Cancer Naturally (см. ссылку в конце книги).

Творожно-льняная сметана

Обезжиренный свежий натуральный творог (120 г на порцию) смешайте с льняным маслом холодного отжима в пропорции 2,4:1 (по весу) или 2:1. То есть на каждую столовую ложку масла должно приходиться 2 ложки творога. Если творог сухой, то добавьте 1–2 ложки молочной сыворотки (закваски) и взбейте эту смесь на блендере до получения совершенно однородной смеси. Она будет иметь консистенцию густой сметаны и желтоватый цвет.

Эссенциальные жирные кислоты, входящие в состав льняного масла, вступают в соединение с содержащимися в твороге серосодержащими аминокислотами (в первую очередь метионином и цистеином) и благодаря этому становятся водорастворимыми. Теперь они смогут очень быстро добраться до самых далеких уголков нашего организма. Вот вам и сочетание белков с жирами! Еще одна догма рассыпалась.

В день можно употребить до 200–300 г этой смеси. Введение ее в рацион чрезвычайно благоприятно воздействует на истощенных людей, в том числе на тех, кто переусердствовал с духовной практикой или с сыроедением. Эта смесь питает, успокаивает и вызывает прилив энергии.

Это блюдо — основа лечебной диеты Йоханны Будвиг. Ему можно придавать различные формы и вкусы, используя зелень, пряности, сухофрукты, мед. Вкусовое разнообразие — важное условие хорошего пищеварения.

Благодаря использованию таких смесей полностью снимается проблема как эссенциальных белков, так и жиров, и питание сыроеда становится полноценным.

Майонез по рецепту Будвиг

Ингредиенты:
3 столовые ложки льняного масла;
3 столовые ложки молочной сыворотки;
3 столовые ложки обезжиренного творога;
1 столовая ложка лимонного сока;
1 чайная ложка порошка горчицы.

Можно добавить 1 чайную ложку размолотой на кофемолке водоросли ламинарии.

Взбейте указанные компоненты в блендере до получения однородной массы. Можно (и нужно!) разнообразить майонез добавлением пряностей — порошка карри, тмина, семян кориандра. Этот майонез можно с успехом применять практически во всех рецептах этой книги — в овощных, фруктовых и травяных блюдах.

Линомель

Это смесь свежеразмолотого льняного семени с медом. В принципе можно просто размолоть лен на кофемолке, размешать с водой и съесть в течение 10 минут. Мед добавляется с целью предохранения жирной кислоты омега-3 от окисления, и такой продукт, называемый линомель, уже можно употреблять в течение дня или сохранять в холодильнике (в закрытой емкости) 1–2 дня.

Итак, разведите мед в теплой молочной сыворотке до состояния сметаны и досыпайте свежую льняную муку, хорошо размешивая, пока смесь не приобретет консистенцию сырого песка. Затем приготовьте из нее шарики или лепешки. Для дополнительной защиты от окисления смажьте их поверхность медом и обваляйте в льняной муке.

Мюсли по Будвиг

Главная идея этого блюда — сочетание творожно-льняной сметаны с линомелем, любыми фруктами и сухофруктами (заранее размоченными), а также с сырыми орехами — целыми или накрошенными.

По своим вкусовым качествам подобные смеси не уступают тортам типа чизкейка, но, в отличие от него, прекрасно перевариваются и весьма полезны.

Блюда такого рода рекомендуется употреблять во время ланча, так как они довольно плотные и сытные. Она переварится не позднее чем через час, оставив чувство сытости и удовлетворения. В течение следующих 4–5 часов вы вряд ли почувствуете голод.

Диета Йоханны Будвиг также включает в себя регулярное употребление по утрам сока капусты, сквашенной без соли (молочной сывороткой), травяных чаев, большого количества зелени, свежих или приготовленных на пару овощей, свежих и высушенных фруктов. В этой диете особое внимание уделяется исключению любых фабричных, химически обработанных и концентрированных продуктов.

Доктор Будвиг также является автором переходной диеты, которая помогает плавно, без эксцессов, переключиться на здоровое питание.

Попутно заметим, что Йоханна Будвиг рекомендует носить одежду только из натуральных тканей; то же самое касается и постельного белья. В домашнем интерьере следует использовать по возможности натуральные материалы.

И естественно, за исключением редчайших случаев, не рекомендуется применение любых синтетических медикаментов, которым всегда имеется безопасная и эффективная замена из природных средств.

Как приготовить правильный творог

Этот вопрос приобретает первостепенную важность. Ведь творог, продающийся в магазинах, даже если он нулевой жирности, ненатуральный, все равно готовится с помощью кипячения.

Правильный творог легко изготовить самостоятельно. Для этого потребуется натуральное, фермерское молоко — прямо из-под коровы. Добавьте в него по одной дозе лакто- и бифидобактерий, как следует размешайте и поставьте в теплое место. Можно использовать йогуртницу. Через 15 часов конденсируются сливки. Они всплывут на поверхность и окрасят ее в бежевый цвет. Их надо снять обычной поварской ложкой и безжалостно выбросить. Ведь это насыщенные жиры, крадущие у организма ферменты, забивающие капилляры и рецепторы гормонов.

Всего процесс культивирования занимает 36 часов. В принципе творог образуется уже через 24 часа, его вкус довольно приятный, и он не кислый. Но есть его еще нельзя — в нем содержится большое количество непреобразованных белков, которые организм взрослого человека переварить не в состоянии. За 36 часов преобразование происходит полностью, творог приобретает кислый вкус и молочная масса распадается на сыворотку и собственно творог.

Возьмите кастрюлю, положите на нее дуршлаг и накройте его сложенной вдвое марлей. Перелейте туда створоженное молоко и подождите 2–3 часа, пока сыворотка стечет. Лучше никак не стимулировать этот процесс, чтобы творог не просачивался через марлю.

Потом переложите готовый творог вместе с марлей в посуду с герметически закрывающейся крышкой и поставьте в холодильник. Там его можно держать пару дней.

Из 1 л молока получится примерно 300 г творога. Этого количества хватит как раз на 2 дня (для одного человека). Сыворотку используйте в качестве закваски на следующий раз. Заквашивайте ею также овощные и фруктовые жмыхи, травы. Ее можно пить — она содержит в себе витамины, органические кислоты и аминокислоты и весьма приятна на вкус. Эта сыворотка — концентрированная культура полезных бактерий. Их концентрация достигает 10^9–10^{10} на кубический сантиметр.

Удивительно то, что приготовленный таким образом творог могут употреблять даже люди с первой группой крови, а также

люди, склонные к аллергиям.

Еще несколько необычных рецептов

Каша из желудей

Еще с детских лет я чувствовал, что желуди съедобны и вкусны. Но мне никак не удавалось найти правильный рецепт их употребления. Что бы я ни делал из них, блюда получались очень горькими.

Видя, с каким удовольствием козы или свиньи поедают этот дар леса, я не оставлял попыток. И лишь недавно секрет был найден!

Оказывается, желуди надо вымачивать в холодной воде в течение нескольких суток (до двух недель), каждый день меняя воду. Тогда горечь уходит. Более того, за время вымачивания желуди начинают прорастать, в них начинаются процессы самоферментации, которые делают их усвоение более легким.

Вымоченные желуди легко очищаются, если их немного подсушить. Тогда их оболочка растрескивается и начинает отделяться. Их можно очистить руками, в крайнем случае воспользоваться ножом.

Затем желуди следует пропустить через барабанную терку и оставить в теплом месте в посуде с открытой крышкой, чтобы завершился процесс ферментации.

Ферментированный желудевый порошок имеет коричневый цвет и вкусно пахнет. Он очень приятен на вкус. Его можно использовать как приправу или, подлив теплой воды, есть как кашу. Никто из моих друзей не смог догадаться, что это такое! От характерной горечи желудей не остается и следа. Каша получается слегка сладковатая, с каким-то зерновым запахом.

Запах и вкус получившейся каши вызывают какие-то смутные воспоминания, воскрешают детские грезы. Кажется, что именно такие каши должны есть гномы, живущие в маленьких избушках на лесных полянах.

Каша из желудей — совершенно полноценная еда, хотя и необычная. Это не суррогат и не заменитель. Она полезна для здоровья. Если есть ее до еды или в начале еды, она стимулирует поджелудочную железу. Кроме того, желуди уменьшают проницаемость клеточных мембран. Поэтому кашу из желудей можно использовать при пониженной свертываемости крови, при кровоточивости слизистых оболочек.

Добавляя к ферментированному желудевому порошку немного воды, можно получить тесто, из которого делается хлеб

или печенье — лучше всего методом подсушивания.

После придания хлебцам формы их надо в течение нескольких часов подержать в сушилке для овощей.

Порошок желудей можно добавлять в другие каши, а также в живой хлеб из зерновых проростков.

Для долгого хранения порошок из желудей нужно высушить и хранить в герметичной посуде. Для облегчения дальнейшего размачивания порошок можно превратить в муку с помощью кофемолки.

Обычно в пищу употребляются корни, листья одуванчиков и их цветки. Природа производит также огромное количество семечек одуванчиков, однако из-за пуха их употребление невозможно.

Я решил эту проблему очень просто. С помощью большой зажигалки я опаляю «поседевший» цветок одуванчика, а затем пальцами слущиваю обнажившиеся семечки в мешочек. Таким образом, за час можно собрать до килограмма семян.

Эти семена приятны на вкус, питательны и содержат огромный запас жизненной силы. Их можно замачивать, проращивать, превращать в муку и готовить из них кашу. Их можно использовать в качестве приправы — вместо тмина.

Лучший природный антибиотик из грейпфрутов

Грейпфруты содержат в себе очень сильные природные антибиотики, активные как против патогенных бактерий, так и против грибков. Особенно много этих веществ в оболочке, семечках и междольных перегородках.

Из грейпфрутов приготавливается весьма эффективное антибактериальное и противогрибковое средство — цитросепт. Оно очень действенно, но и стоит немало.

Вы можете заготовить и применять свой собственный антибиотик! Не выбрасывайте кожуру грейпфрутов — храните ее в холодильнике и, когда ее наберется много, пропустите через мясорубку со средней решеткой. Полученную крошку высушите до хруста, а затем превратите в порошок с помощью кофемолки.

Этот порошок имеет приятный цитрусовый запах, а вкус его горько-сладкий. Используйте его в качестве приправы — польза будет двойная!

Антиоксидант из винограда

Этот рецепт был сообщен мне М.Б. Мартыновой. Если вы часто выжимаете виноградный сок, не выбрасывайте жмых! В оболочках ягод и косточках содержатся очень ценные флавоноиды и антиоксиданты.

Если высушить виноградный жмых и затем размолоть его на кофемолке, то получится остро-сладкий порошок прекрасного темно-фиолетового цвета (если виноград был черных сортов, а именно такой виноград наиболее богат ценными природными веществами).

Этот порошок можно использовать как приправу для фруктовых и овощных блюд. Его темно-фиолетовый цвет очень украсит крупно нарезанные фрукты — яблоки, груши.

Порошок можно размочить теплой водой и употреблять в пищу. Он и сам по себе приятен на вкус, и является питательной едой.

Попробуйте — и вы не пожалеете! Этот порошок — очень сильное омолаживающее средство, поистине панацея.

Медовые экстракты

Этот рецепт своими корнями восходит к известному народному средству от простуды. Верхушка большой черной редьки срезается, а сердцевина выдалбливается и в образовавшуюся полость наливается мед. Мед вытягивает в себя сок редьки, и через неделю можно употреблять остро-сладкий сироп.

Мед можно использовать для экстрагирования и смягчения соков самых разных овощей и фруктов. Причем удобнее всего это делать в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой. Для ускорения процесса созревания сиропа фрукты или овощи надо нарезать.

Я беру одну среднего размера черную или зеленую редьку (примерно 200 г), очищаю от кожуры и нарезаю крупной соломкой. Потом перекладываю в стеклянную банку так, чтобы она оказалась заполненной на две трети. Оставшуюся треть заполняю медом. Обычно я беру старый мед, уже изрядно загустевший. Выкладываю его сверху и даже не перемешиваю, когда редька даст сок, все само собой размешается.

Уже через 2 дня можно будет наслаждаться результатом. Банка оказывается наполненной жидким прозрачным сиропом, который удачно сочетает вкусы меда и редьки — острый, с приятным резким запахом, но сладкий.

Этот сироп можно использовать в лечебных целях, ведь

редька прекрасно ощелачивает организм. Можно использовать его в качестве приправы.

Редька, оставшаяся в банке, также годится для приготовления. Она по своей консистенции становится похожей на недоваренное яблочное варенье. Редька по-прежнему хрустит, но ее уже гораздо легче пережевывать. Ее вкус утратил первоначальную резкость, и она годится в качестве приправы или небольшой добавки к основному блюду.

Тоже самое можно проделать и с репой, и с тыквой.

Можно таким же образом получить экстракт алоэ и любой другой зелени или травы.

Живое варенье

В урожайные годы многие садоводы не знают, что им делать с избытком черной смородины или облепихи. Можно, конечно, варить варенье, но варенье быстро надоедает и в больших количествах может представлять угрозу для здоровья. У многих садоводов неизрасходованные батареи банок хранятся годами — никто не ест, а выбросить жалко.

Есть рецепт, как не переводить дары Природы попусту и сохранить их в максимально живом виде.

Надо выжать сок из ягоды, причем не особенно стараясь ягоду перебирать. Пусть остаются и ветки, и листья. Вот только жучков и гусениц хорошо бы выпустить на свободу — они не станут лучшим украшением для вашего блюда. Облепиху можно срезать секатором — целыми ветками — и сразу же отправлять в соковыжималку или мясорубку. Сок может получиться с мякотью, но это делу не повредит.

Сок засыпьте обычным сахарным песком — его должно быть в 2–3 раза больше, чем сока. Добавьте пару столовых ложек молочной сыворотки, прикройте сосуд марлей и оставьте в тепле на несколько дней. Каждый день эту смесь надо тщательно размешивать. Смесь будет пытаться забродить, но у нее это не получится — из-за большого количества сахара. Можно не бояться, что там поселятся микробы — вы их туда уже заселили — это молочнокислые бактерии. Через несколько дней переложите готовую массу в банку и неплотно прикройте крышкой. Остается поставить ее в холодильник (или в погреб) и терпеливо ждать. Через полгода сахар преобразуется полностью или частично, образовав или пасту, похожую на карамель, или желе — в зависимости от сорта ягод. Сахар уже не будет злостным реактивом, а станет частью благородного

органического соединения с соком.

Такое «варенье» является живым продуктом. Вы убедитесь в этом, попробовав новое лакомство. Оно сохранило все ароматы лета, витамины и антиоксиданты. Ферментов там, естественно, уже нет — они израсходованы на то, чтобы «сварить» это варенье холодным способом.

Точно так же можно делать изысканные блюда из любого сока — хоть из морковного. Очень интересные результаты получаются из травяного сока — я проверил сок из зелени пшеницы и овса. Получается очень изысканный по вкусу эликсир.

Приготовленное таким способом «варенье» я никогда не успеваю доесть до конца. Из моего жилища в течение года расходятся вереницы гостей с баночками в руках. На мой взгляд, такой продукт во многих отношениях не уступает меду.

Заключение

В этой книге было затронуто множество разнообразных тем, и читатель может смутиться и спросить: «А что же самое главное в природном питании?»

Я попробую с опережением ответить на этот вопрос. Это те выводы, к которым я пришел к настоящему моменту. Они не являются незыблемыми. Но. надо же иногда подводить промежуточные итоги!

Итак, выводы:

1. Употребление термически и химически НЕ обработанной пищи — необходимое условие совершенного здоровья, полноты творческих сил и счастливой жизни.

2. В самом начале не так важно полное исключение переработанной пищи, как включение в рацион как минимум 50 процентов пищи растительной, живой.

3. Из всей сырой пищи наибольшее значение имеет всевозможная зелень. Она является настоящим эликсиром здоровья, исцеляющим болезни и дающим возможность эволюционировать.

4. Балансировка соотношения сырой и приготовленной пищи — отдельное дело каждого. Эту пропорцию надо найти самостоятельно, исходя из своих личных особенностей и условий жизни.

5. Главный критерий правильности системы питания — ощущение радости, легкости после каждого приема пищи, разогрев организма, искрение жизненных сил, углубление внимания и возрастание творческих способностей.

6. Везде, где только можно, надо стараться заменить термическую обработку пищи щадящей механической. Да здравствуют блендеры, электромясорубки и кофемолки! Квашение также готовит пищу — «варит» ее холодным способом.

7. Очень важно избегать употребления термически и химически обработанных жиров. Трансжиры являются канцерогенами. И даже натуральные насыщенные жиры пользы для нашего здоровья не принесут. Другое дело льняное масло холодного отжима — это просто эликсир здоровья.

8. Здоровье — это то, что вы чувствуете сейчас, а не то, что вы вообразили. Оптимизируйте свой телесный комфорт в данный момент, и по этой дороге придете к цели.

9. Очень важно принимать пищу осознанно, программируя

себя во время еды на целостность, Единое Бытие. Без этого самые правильные пищевые продукты просто пролетят мимо.

10. Диета дает нам не более четверти всех оздоровительных факторов. Остальное приносят нам общение с Природой, дыхательные упражнения, чтение молитв и мантр, пение, гимнастика по типу йоги, экологическое служение Природе, преобразование своего характера, изменение жизненных установок, перестройка всех своих внешних и внутренних действий в соответствии с осознанием: «Я и есть Сама Природа, а весь мир — Мое тело».

Важные интернет-ссылки

1. Университет Природолюбия: http://www.prirodolubie.ru

Здесь излагаются основы мировоззрения, основанного на единении с Природой.

2. Духовное Сообщество «БХАКТИ МАРГА»: http://www.bhakti-marga.ru

Здесь обсуждается роль духовной практики в эволюции человека.

3. Институт Герсона: http://www.aerson.ora

В клинике доктора Герсона тысячи больных успешно вылечены от рака с помощью природной диеты.

4. О Йоханне Будвиг:

http://www-healinacancernaturallv.com/budwia_protocol.html

Доктор Будвиг раскрыла роль жирных кислот омега-3 в поддержании здоровья человека и указала на смертельную опасность трансжиров.

5. Сайт «Живая Еда»: http://livelvmeal.ru

6. Сайт сыроедения: http://www.svroedenie.com/